

桃園市平鎮區新榮國民小學 109 學年度健康與體育學習領域一年級課程計畫

壹、依據：

- 一、教育部「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、十二年國民基本教育特殊教育課程實施規範、身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要。
- 三、本校學校願景及學校教育目標。
- 四、桃園市政府桃園市政府 109 年 5 月 1 日桃教小字第 1090037687 號函辦理。
- 五、本校 108 學年度課程發展委員會第 7 次會議決議通過 (109.06.17)。

貳、目的：

- 一、充分考量學校條件、社區特性、教師特質、家長期望及學生需求，結合全體教師與社區資源，發展達成學校教育目標、落實學校願景的學校本位課程。
- 二、擬定落實學校本位理念的各項行政措施，提升課程改革與學校行政績效。
- 三、詳細擬定領域課程教學進度與各項主題學習活動，發展學校特色，展現學校本位課程理念。
- 四、設計教學主題與教學活動，適切增補教材，強化教師協同教學，以增進教師專業成長，發揮團隊合作與專業自主精神。
- 五、研擬自編或改編課程計畫，實施課程評鑑，不斷提升學校本位課程品質。

參、學校背景分析

一、師資結構分析：

項目	研究所	師範學校	教學年資	男生	女生
人數	14	12	11 年以上 15 人 6-10 年 1 人 5 年以下 17 人	9	28

二、學生來源分析：本校 92 學年度正式招生，採最小固定學區及全縣彈性學區方式招生。

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	總數
92 學年度班級數	2	2	2	1	1	0	8 班/共 240 人
93 學年度班級數	3	2	2	2	1	1	11 班/共 330 人
94 學年度班級數	3	3	2	2	2	1	13 班/共 379 人
95 學年度班級數	3	3	3	2	2	2	15 班/共 400 人
96 學年度班級數	3	3	3	3	2	2	16 班/共 430 人
97 學年度班級數	3	3	3	3	3	2	17 班/共 460 人
98 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
99 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
100 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 450 人
101 學年度班級數	4	3	3	3	3	3	19 班/共 447 人
102 學年度班級數	3	4	3	3	2	3	18 班/共 460 人
103 學年度班級數	4	4	4	3	3	2	20 班共/482 人
104 學年度班級數	4	4	4	4	3	3	22 班/共 506 人
105 學年度班級數	3	4	4	4	4	3	22 班/共 513 人

	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。						
	學習表現： 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。						
融入之議題	閱讀素養教育、多元文化教育、家庭教育、資訊教育、品德教育、生命教育、海洋教育、戶外教育、環境教育、性別平等教育等。						
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。 (二)教材來源 1、以教育部審定版之教材為主： <table border="1"><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>一年級</td><td>翰林</td><td>一、二冊</td></tr></table> (三)教學資源 1、教科用書及自編教材。 2、數位媒材及網路資源。 3、圖書館（室）及圖書教室。 4、戶外空間(上、下草場、彩虹劇場)。 二、教學方法 (一)單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。	年級	出版社	冊數	一年級	翰林	一、二冊
年級	出版社	冊數					
一年級	翰林	一、二冊					

	(二)教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 (三)教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 (四)單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等設計，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 三、教學評量 評量方式包含： (一)評量目標：以培養核心素養為原則，並考量學習內容、學習表現的達成情形。 (二)評量範圍：健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能、運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。 (三)評量方法：採用實作、口語、作業、學習單、參與度、平時表現、平時觀察、自我評量、學生互評、家長評量…等方式做多元評量，並兼重形成性和總結性評鑑。教師宜視教學現場的需要，選擇適切的評量方式，亦考量因課程需要，學生在其他多元評量之表現。
--	--

陸、教學進度表（上學期）

週次	日期	主題	單元名稱	學習目標	節數	評量方法	教學資源	議題融入	備註
一	08/24 08/28	第一冊第一單元：成長變變變	活動一：長大真好	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的身體。	2	課堂問答 觀察評量	1. 教用版電子教科書 2. 學生小時候的照片 3. 音樂	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	8/24(一))開學日、迎新闖關活動 8/25(二))新生上課 9/1(二) 全校國語/數學/英文能力檢測
二	08/31 09/04	第一冊第一單元：成長變變變	活動一：清潔衛生好習慣	1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 3. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 4. 在生活中實踐清潔習慣。	2	課堂問答 觀察評量	1. 教用版電子教科書 2. 手帕或毛巾	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	

三	09/07 09/11	第一冊第一單元：成長變變	活動一：清潔衛生好習慣	1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 3. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 4. 在生活中實踐清潔習慣。	2	課堂問答觀察評量	1. 教用版電子教科書	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	9/8(二)迎新活動 9/9(三)班親會
四	09/14 09/18	第一冊第二單元：營養的食物	活動一：食物調色盤	1. 認識食物的重要性。 2. 願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。 3. 嘗試新食物，發表自己的感覺及促進健康的立場。	2	課堂問答觀察評量	1. 教用版電子教科書 2. 多樣食物	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	9/15(二)複合式防災、防汛預演
五	09/21 09/25	第一冊第二單元：營養的食物	活動二：飲食好習慣	1. 養成每天吃早餐的習慣。 2. 養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。	2	課堂問答觀察評量	1. 教用版電子教科書	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	1. 9/21(一)國家防災日 2. 9/25(五)1&4 年級學生健康檢查
六	09/28 10/02	第一冊第三單元：快樂上下學	活動一：安全紅綠燈	1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走安全。 3. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 4. 認識乘坐汽、機車及搭公車時的安全注意事項。 5. 了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。	2	課堂問答觀察評量	1. 教用版電子教科書 2. 彩色筆	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	1. 9/28(一)教師節慶祝活動 2. 9/29-30/(二~三)四~六年級校內宿營活動 3. 10/2 中秋節放假一天

七	10/05 10/09	第一冊第三單元：快樂上學	活動二：我們是好同學	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。 3. 了解與同學和諧相處的方式。 4. 遵守團體規範。	2	課堂問答 觀察評量	1. 教用版電子教科書 2. 愛心貼紙	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	0/9(五) 國慶日 彈性放假一天
八	10/12 10/16	第一冊第四單元：愛上體育課	活動一：體育課好好玩	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	2	實際演練 觀察評量	1. 教用版電子教科書 2. 學校的運動服或班服、運動鞋、帽子、水壺	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 10/13-14(二~三)三年級校外宿營 2. 運動會預演 10/16(五)
九	10/19 10/23	第一冊第四單元：愛上體育課	活動二：暖身操	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	2	實際演練 觀察評量	1. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	10/24(六)運動會
十	10/26 10/30	第一冊第四單元：愛上體育課	活動三：安全遊樂園	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	2	實際演練 觀察評量	1. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。	10/26(一)運動會補假(暫訂)
十一	11/02 11/06	第一冊第四單元：愛上體育課	活動三：安全遊樂園	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	2	實際演練 觀察評量	1. 教用版電子教科書 2. 學習單	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。	11/3-5(二~四)第一次定期考查
十二	11/09 11/13	第一冊第五單元：我的身體真神	活動一：身體造型遊戲	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。	2	實際演練 觀察評量	1. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	1. 11/10(二)六年級性教育

		奇							宣導 講座 2.11/10 臺灣科 學節及 科學日
十三	11/16 11/20	第一 冊第 五單 元： 我的 身體 真神 奇	活動 二：墊 上模仿 秀	1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	2	實際演 練 觀察評 量	1. 教用版電子教科書	【安全教 育】 安 E7 探究 運動基本 的保健。	
十四	11/23 11/27								行政歷 程檔案 整理/班 級事務 處理
十五	11/30 12/04	第一 冊第 五單 元： 我的 身體 真神 奇	活動 三：唱 跳樂趣 多	1. 能知道跳舞的動作要領。 2. 能說出舞蹈動作的口訣。 3. 能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。	2	實際演 練 觀察評 量	1. 教用版電子教科書 2. 音樂	【安全教 育】 安 E7 探究 運動基本 的保健。	1. 12/1(二)自 治市 長政 見發 表。 2. 12/2(三)校內 語文競 賽
十六	12/07 12/11	第一 冊第 五單 元： 我的 身體 真神 奇	活動 四：動 物拳	1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能和其他人合作，共同進行動物拳創作活動。	2	實際演 練 觀察評 量	1. 教用版電子教科書 2. 動物圖片或影片	【安全教 育】 安 E6 了解 自己的身 體。	12/9- 11(三～ 五)六年 級畢業 旅行
十七	12/14 12/18	第一 冊第 六單 元： 走走 跑跑	活動 一：跟 著節奏 走	1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	2	實際演 練 觀察評 量	1. 教用版電子教科書	【安全教 育】 安 E7 探究 運動基本 的保健。	1. 第九 屆上 海結 對學 生分 享。 2. 12/15 (二)校 名、校 歌、校

									舞、自治市長四合一選舉
十八	12/21 12/25	第一冊第六單元：走走跑跑	活動二：奔跑吧	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	2	實際演練 觀察評量	1. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	12/22(二)第十一屆上海結對招生說明
十九	12/28 110 年元/01	第一冊第七單元：大球小球真好玩	活動一：滾球高手	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	2	實際演練 觀察評量	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1. 110.1.1(五)元旦放假 2. 新年盃作品實施計畫
二十	01/04 01/08	第一冊第七單元：大球小球真好玩	活動一：滾球高手	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	2	實際演練 觀察評量	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1. 1/5-7(二~四)第二次定期考查 2. 1/8(五)英語能力期末學習檢測~闖關體驗活動
二十一	01/11 01/15	第一冊第七單元：大球小球真好玩	活動一：滾球高手	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	2	實際演練 觀察評量	1. 教用版電子教科書 2. 大、小球	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1/12(二)一人一運動闖關體驗活動

二十二	01/18 01/22	第一冊第七單元：大球小球真好玩	活動二：傳球遊戲	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。	2	實際演練 觀察評量	1. 教用版電子教科書 2. 球	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1/20(三))結業式及表演
-----	---------------------	-----------------	----------	--	---	--------------	---------------------	---------------------------	--------------------

柒、教學進度表（下學期）

週次	日期	主題	單元名稱	學習目標	節數	評量方法	教學資源	議題融入	備註
一	02/15 02/19	單元一、心情追追追	活動一、情緒調色盤	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	2	自評 操作 問答 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	1. 2/18(四)始業式(午餐正常供應) 2. 友善校園 3. 課托開始上課 4. 課後社團開課 5. 本土、多元文化宣導週(2/21 世界母語日)
二	02/22 02/26	單元一、心情追追追	活動一、情緒調色盤	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	2	自評 操作 問答 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	1. 2/28(日)和平紀念日 2. 優秀寒假作業展-每班五件 3. 新年盃作品收件

三	03/01 03/05	單元一、心情追追追	活動二、情緒處理機	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2	自評 操作 問答 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	1. 發註冊單 2. 四、五年級游泳教學開始 3. 六年級升學輔導(綜合課)
四	03/08 03/12	單元一、心情追追追	活動二、情緒處理機	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2	問答 演練	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	3/9(二)全校複合式防災防汛教育演練
五	03/15 03/19	單元二、男女齊步走	活動一、做身體的主人	1. 辨別身體碰觸的感覺。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 尊重自己及他人的身體隱私。 4. 拒絕不合理的要求。 5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。	2	發表 問答 觀察 實作	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。	3/10(二)全校防災教育演練
六	03/22 03/26	單元二、男女齊步走	活動二、超級比一比	1. 比較男女生的異同。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	2	發表 問答	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	
七	03/29 04/02	單元三、疾病小百科	活動一、生病了怎麼辦	1. 發表生病的經驗。 2. 認識生病時的處理方法。	2	問答 發表 演練	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	3/31(三)奇裝異服日(家庭教育)暨兒童節慶祝活動
八	04/05 04/09	單元三、疾病小百科	活動二、用藥停看聽	1. 展現不用他人藥物的行為抉擇。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。	2	問答 發表 演練	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭	1. 4/4(日)清明節暨兒童

		科		3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4. 練習正確用藥方法。				的生活作 息。	節 2. 4/5(一))兒童節 補假一 天 3. 4/6(二))新年盃 美展開 始
九	04/12 04/16	單元 三、疾 病小百 科	活動 三、疾 病知多 少	1. 認識兒童常見疾病，如流感、 腸病毒。 2. 感受流感、腸病毒的威脅，並 做好預防工作。 3. 知道生病時如何避免傳染給 他人。 4. 願意養成健康的生活習慣以 增強身體抵抗力。	2	問答 演練 自評	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科 書	【 家庭教育 】 家 E12 規劃 個人與家庭 的生活作 息。	4/13- 15(二-四) 第一次定 期考查
十	04/19 04/23	單元 四、跳 一、跳 、動一 動	活動 一、伸 展一 下、活 動二、 長大真 好	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。 5. 了解跳躍的基本動作技巧。 6. 能做出單、雙腳跳聯合性動 作。	2	問答 實作 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科 書	【 安全教 育 】 安 E7 探究運 動基本的保 健。	1. 4/17- 23(六-五) 復旦附小 姊妹校來 台交流 2. 4/19- 21(一- 三)3-6 人 文體驗與 宿營活動 (小叮嚀遊 樂區)
十一	04/26 04/30	單元 四、跳 一、跳 、動一 動	活動 三、我 愛唱跳	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作 表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他 人跳出正確的土風舞。	2	問答 實作	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科 書	【 安全教 育 】 安 E7 探究 運動基本的 保健。	4/26、 30(二、 五)校內資 訊競賽
十二	05/03 05/07	單元 五、高 手來過 招	活動 一、功 夫小子	1. 學會利用武術拳與掌的基本 動作。 2. 能和其他人合作，共同進行創作 動作遊戲。	2	實作 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科 書	【 安全教 育 】 安 E7 探究 運動基本的 保健。	
十三	05/10 05/14	單元 五、高 手來過 招	活動 二、童 玩世界	1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毬子的技巧。 3. 能運用沙包進行各式遊戲。 4. 能利用課餘時間與同學進行 童玩遊戲。	2	實作 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科 書	【 多元文化 教育 】 多 E1 了解 自己的文化 特質。 多 E2 建立自 己的文化認	5/15(六) 親職日暨 闖關系列 活動(六年 級成果展

								同與意識。	演)(家庭教育)
十四	05/17 05/21	單元六、我愛運動	活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索	1. 認識運動對身體健康的益處。 2. 學會增加運動的方法。 3. 願意增加運動的機會。 4. 知道校園的運動場地和使用規定。 5. 能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6. 使用運動場地前能檢視其安全性。	2	問答實作	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。	5/21(五) 親職教育 日補假
十五	05/24 05/28	單元六、高手來過招	活動三、動出好體力	1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基本知識。	2	問答實作	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	5/27- 28(四-五) 六年級畢業考
十六	05/31 06/04	單元六、我愛運動	活動四、滾出活力	1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	2	問答實作觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 畢業週系列活動 2. 6/3-6/4(四-五)畢業宿營活動、畢業生鐵人三項考驗、英語暨一人一運動闖關活動
十七	06/07 06/11	單元六、我愛運動	活動五、有趣的平衡遊戲	1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	2	問答實作	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	6/8(二) 送舊活動
十八	06/14 06/18	單元七、球類運動樂趣多	活動一、飛向天空、活動二、百發百中	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 5. 能單手做出拋小球動作。 6. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 7. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 8. 能單手做出拋小球動作。	2	問答實作	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 6/14(一)端午節彈性放假 2. 6/18(五)畢業典禮(暫定) 3. 6/15-17(二-四)

				9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 10. 能理解並遵守運動規範。					第二次定期考查
十九	06/21 06/25	單元七、球類運動樂趣多	活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂	1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 5. 能利用所學技能進行團體遊戲。	2	實作觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 6/21(一) 1-5 年級英語闖關活動 2. 6/22(二) 1-5 年級一人一運動闖關活動
二十	06/28 06/30	單元八、玩水樂無窮	活動一、水上遊樂園、活動二、水中安全	1. 了解水域活動的各種場地。 2. 了解水域活動的各種項目。 3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。 4. 能了解泳池的相關安全規定並確實遵守。 5. 介紹入水的步驟。 6. 能合作進行團體遊戲。 7. 能了解水中活動後的保健注意事項。	2	發表問答	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	6/30(三) 結業式

桃園市平鎮區新榮國民小學 109 學年度健康與體育學習領域二年級課程計畫

壹、依據：

- 一、教育部「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、十二年國民基本教育特殊教育課程實施規範、身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要。
- 三、本校學校願景及學校教育目標。
- 四、桃園市政府桃園市政府 109 年 5 月 1 日桃教小字第 1090037687 號函辦理。
- 五、本校 108 學年度課程發展委員會第 7 次會議決議通過 (109.06.17)。

貳、目的

- 一、充分考量學校條件、社區特性、教師特質、家長期望及學生需求，結合全體教師與社區資源，發展達成學校教育目標、落實學校願景的學校本位課程。
- 二、擬定落實學校本位理念的各項行政措施，提升課程改革與學校行政績效。
- 三、詳細擬定領域課程教學進度與各項主題學習活動，發展學校特色，展現學校本位課程理念。
- 四、設計教學主題與教學活動，適切增補教材，強化教師協同教學，以增進教師專業成長，發揮團隊合作與專業自主精神。
- 五、研擬自編或改編課程計畫，實施課程評鑑，不斷提升學校本位課程品質。

參、學校背景分析

一、師資結構分析：

項目	研究所	師範學校	教學年資	男生	女生
人數	14	12	11 年以上 15 人 6-10 年 1 人 5 年以下 17 人	9	28

二、學生來源分析：本校 92 學年度正式招生，採最小固定學區及全縣彈性學區方式招生。

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	總數
92 學年度班級數	2	2	2	1	1	0	8 班/共 240 人
93 學年度班級數	3	2	2	2	1	1	11 班/共 330 人
94 學年度班級數	3	3	2	2	2	1	13 班/共 379 人
95 學年度班級數	3	3	3	2	2	2	15 班/共 400 人
96 學年度班級數	3	3	3	3	2	2	16 班/共 430 人
97 學年度班級數	3	3	3	3	3	2	17 班/共 460 人
98 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
99 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
100 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 450 人
101 學年度班級數	4	3	3	3	3	3	19 班/共 447 人
102 學年度班級數	3	4	3	3	2	3	18 班/共 460 人
103 學年度班級數	4	4	4	3	3	2	20 班共/482 人
104 學年度班級數	4	4	4	4	3	3	22 班/共 506 人
105 學年度班級數	3	4	4	4	4	3	22 班/共 513 人

106 學年度班級數	3	3	4	4	4	4	22 班/共 507 人
107 學年度班級數	4	3	3	3	3	4	20 班/共 486 人
108 學年度班級數	3	4	3	3	3	3	19 班/共 453 人
109 學年度班級數	2	3	4	3	3	3	18 班/共 421 人

肆、學校願景：前瞻視野、探索學習、從做中學、快樂成長。

伍、實施內容：教學進度表二年級教學團隊

桃園市新榮國民小學 109 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	二年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進 ■A2. 系統思考與問題解決 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達 ■B2. 科技資訊與媒體素養 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識 ■C2. 人際關係與團隊合作 ■C3. 多元文化與國際理解		
課程目標 學習目標	一、引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 二、鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 三、藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 四、透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 五、藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 六、透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 七、透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 八、透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 九、指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 十、透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 十一、藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。			
學習重點 (學習內容) (學習表現)	學習內容： Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。			

	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。						
	學習表現： 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。						
融入之議題	閱讀素養教育、多元文化教育、家庭教育、資訊教育、品德教育、生命教育、海洋教育、戶外教育、環境教育、性別平等教育等。						
教學與評量說明	四、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (四)教材編選 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。 (五)教材來源 2、以教育部審定版之教材為主： <table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>二年級</td><td>翰林</td><td>三、四冊</td></tr></table> (六)教學資源 5、教科用書及自編教材。 6、數位媒材及網路資源。 7、圖書館（室）及圖書教室。 8、戶外空間(上、下草場、彩虹劇場)。 五、教學方法	年級	出版社	冊數	二年級	翰林	三、四冊
年級	出版社	冊數					
二年級	翰林	三、四冊					

	(五)單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 (六)教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 (七)教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 (八)單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等設計，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 六、教學評量 評量方式包含： (一)評量目標：以培養核心素養為原則，並考量學習內容、學習表現的達成情形。 (二)評量範圍：健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能、運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。 (三)評量方法：採用實作、口語、作業、學習單、參與度、平時表現、平時觀察、自我評量、學生互評、家長評量…等方式做多元評量，並兼重形成性和總結性評鑑。教師宜視教學現場的需要，選擇適切的評量方式，亦考量因課程需要，學生在其他多元評量之表現。
--	--

陸、教學進度表（上學期）

週次	日期	主題	單元名稱	學習目標	節數	評量方法	教學資源	議題融入	備註
一	08/24 08/28	單元一、吃出健康和活力	活動一、健康飲食	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。	2	操作 問答 發表 自評 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	8/24(一) 開學 日、迎 新聞關 活動 8/25(二) 新生上 課 9/1(二) 全校國 語/數學 /英文能 力檢測
二	08/31 09/04	單元一、吃出健康和活力	活動一、健康飲食	1. 感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2. 養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 4. 思考自己的飲食問題與改善方法。	2	操作 問答 發表 自評 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	

三	09/07 09/11	單元一、吃出健康和活力	活動二、飲食追追追	1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 2. 思考自己的飲食問題與改善方法。	2	操作 問答 發表 自評 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	9/8(二)迎新活動 9/9(三)班親會
四	09/14 09/18	單元一、吃出健康和活力	活動三、飲食安全小撇步	1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2. 學習運用感官分辨食物的安全性。 3. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4. 學習運用感官分辨食物的安全性。	2	操作 問答 發表 自評 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	9/15(二)複合式防災、防汛預演
五	09/21 09/25	單元二、我真的很不錯	活動一、我喜歡自己	1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。	2	操作 問答 發表 自評 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【生涯規劃教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	3. 9/21(一)國家防災日 4. 9/25(五)1&4 年級學生健康檢查
六	09/28 10/02	單元二、我真的很不錯	活動二、我是感官的好主人	1. 認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	2	操作 問答 發表 自評 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	3. 9/28(一)教師節慶祝活動 4. 9/29-30/(二~三)四-六年級校內宿營活動 3. 10/2 中秋節

									放假一天
七	10/05 10/09	單元二、我真的很不錯	活動二、我是感官的好主人	1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	2	操作 問答 發表 自評 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	10/9(五) 國慶日 彈性放假一天
八	10/12 10/16	單元三、拒絕菸酒	活動一、喝酒壞處多	1. 認識飲酒的危害。 2. 知道酒後不應駕車。	2	操作 問答 發表 自評 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	1. 10/13-14(二～三)三年級校外宿營 2. 運動會預演 10/16(五)
九	10/19 10/23	單元三、拒絕菸酒	活動二、遠離菸害	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	2	操作 問答 發表 自評 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	10/24(六)運動會
十	10/26 10/30	單元四、運動新視野	活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	1. 認識操控繩子的基本方法。 2. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3. 分組合作創作繩子的造型遊戲。 4. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 5. 表現利用繩子進行的伸展動作。 6. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	2	問答 實作	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	10/26(一)運動會補假(暫訂)
十一	11/02 11/06	單元四、運動新視野	活動三、繩奇活力	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	2	問答 實作	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	11/3-5(二～四)第一次定期考查
十二	11/09 11/13	單元五、運動有妙招	活動一、學校運動資源	1. 認識與調查學校的運動場地。 2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。 3. 認識學校的運動社團。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。	2	問答 實作 調查 自評	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，	2. 11/10(二)六年級性教育宣導

								認識生活環境（自然或人為）。	講座 2.11/10 臺灣科學節及科學日
十三	11/16 11/20	單元五、運動有妙招	活動二、圓的世界	1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。	2	實作 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
十四	11/23 11/27	*親子休閒教育體驗學習黃金週：11/23-11/27(一～五) *前往上海姐妹校教育交流預劃期程：11/21(六)-11/26(四)							行政歷程檔案整理/班級事務處理
十五	11/30 12/04	單元五、運動有妙招	活動三、穿鞋學問大	1. 認識穿運動鞋的正確習慣。 2. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 3. 認識選購運動鞋的消費概念。 4. 演練正確選購運動鞋的方法。	2	問答 實作 自評	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	2. 12/1(二)自治市長政見發表。 2. 12/2(三)校內語文競賽
十六	12/07 12/11	單元六、身體動起來	活動一、同心協力 活動二、搖滾樂	1. 認識身體支撐動作要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. 認識縮體滾翻的動作要領。 5. 能描述縮體滾翻的動作要領。 6. 表現不同形式的縮體滾翻。 7. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。	2	問答 實作 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	12/9-11(三～五)六年級畢業旅行
十七	12/14 12/18	單元六、身體動起來	活動三、我是小拳王	1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。 2. 能与他人合作，共同進行模仿遊戲。	2	實作 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的健保。	2. 第九屆上海結對學生分享。 2. 12/15(二)校名、校

									歌、校舞、自治市長四合一選舉
十八	12/21 12/25	單元七、我是快樂運動員	活動一、樂跑人生 活動二、我是神射手	1. 能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2. 能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。 3. 標槍的動作。 4. 認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	2	實作觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	12/22(二)第十一屆上海結對招生說明
十九	12/28 110 年元/01	單元七、我是快樂運動員	活動三、水中尋寶 活動三、相約戲水去	1. 練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2. 練習水中閉氣。 3. 進行潛水及水中尋寶遊戲。 3. 學習腿部抽筋的處理步驟。 4. 能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。	2	實作觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。	2. 110.1.1(五)元旦放假 2. 新年盃作品實施計畫
二十	01/04 01/08	單元八、球兒真好玩	活動一、飛越地平線	1. 體驗桌球特性，培養球感。 2. 學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3. 學會隔網拋準之要領與技巧。 4. 能思考遊戲公平性問題，並提出看法。	2	實作觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。	2. 1/5-7(二~四)第二次定期考查 2. 1/8(五)英語能力期末學習檢測～闖關體驗活動
二十一	01/11 01/15	單元八、球兒真好玩	活動二、滾地躲避球	1. 進行反應及閃躲遊戲。 2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3. 進行團體滾地躲避球遊戲。	2	實作觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1/12(二)一人一運動闖關體驗活動

二十二	01/18 01/22	單元八、球兒真好玩	活動二、滾地躲避球	1. 進行反應及閃躲遊戲。 2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3. 進行團體滾地躲避球遊戲。	2	實作 觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1/20(三))結業式及表演
-----	---------------------	-----------	-----------	--	---	----------	-------------------------	---------------------------	--------------------

柒、教學進度表（下學期）

週次	日期	主題	單元名稱	學習目標	節數	評量方法	教學資源	議題融入	備註
一	02/15 02/19	單元一、健康習慣真重要	活動一、潔牙行動家	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	2	問答 發表 實作 自評	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	1. 2/18(四)始業式(午餐正常供應) 2. 友善校園 3. 課托開始上課 4. 課後社團開課 5. 本土、多元文化宣導週(2/21 世界母語日)
二	02/22 02/26	單元一、健康習慣真重要	活動一、潔牙行動家	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	2	問答 發表 實作 自評	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	3. 2/28(日)和平紀念日 4. 優秀寒假作業展-每班五件 3. 新年盃作品收件
三	03/01 03/05	單元一、健康習慣真重要	活動二、每天不忘的好習慣	1. 認識站、走、坐及搬重物的正確姿勢。 2. 檢視並維持健康的生活習慣。	2	問答 發表 實作 自評	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作	3. 發註冊單 4. 四、五年級游泳教開

								息。	始 3. 六年級 升學輔導 (綜合課)
四	03/08 03/12	單元一、 健康習慣真重要	活動二、 每天不忘 的好習慣	1. 認識站、走、坐及搬重物的正確姿勢。 2. 檢視並維持健康的生活習慣。	2	實作	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【 品德教育 】 品 E1 良好生活習慣與德行。	3/9(二)全校複合式 防災防汛 教育演練
五	03/15 03/19	單元二、 讓家人更親近	活動一、 我愛家人，家人愛我	1. 能表達對家人的關愛。 2. 情境演練。	2	觀察 問答	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【 家庭教育 】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	3/10(二)全校防災 教育演練
六	03/22 03/26	單元二、 讓家人更親近	活動二、 家庭休閒 樂趣多	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。	2	問答 分享	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【 家庭教育 】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
七	03/29 04/02	單元二、 讓家人更親近	活動二、 家庭休閒 樂趣多	1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休閒活動	2	觀察 分享	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【 家庭教育 】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	3/31(三)奇裝異服 日(家庭教育) 暨兒童節慶祝活動
八	04/05 04/09	單元三、 健康舒適的社區	活動一、 社區大事件	認識社區的特色和資源	2	發表	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【 家庭教育 】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	4. 4/4(日)清明節 暨兒童節 5. 4/5(一)兒童節 補假一天 6. 4/6(二)新年盃 美展開 始

九	04/12 04/16	單元三、健康舒適的社區	活動一、社區大事件	認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	2	問答自評	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	4/13-15(二-四)第一次定期考查
十	04/19 04/23	單元三、健康舒適的社區	活動二、親近社區從參與開始	1. 發覺社區活動可以讓社區居民關係更緊密。 2. 樂於參與社區活動。	2	觀察實踐	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	1. 4/17-23(六-五)復旦附小姊妹校來台交流 2. 4/19-21(一-三)3-6 人文體驗與宿營活動(小叮嚀遊樂區)
十一	04/26 04/30	單元四、運動新體驗	活動一、動靜平衡有一套、活動二、跳箱遊戲	1. 認識在平衡木行進的方法。 2. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。 4. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 5. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 6. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	2	問答實作	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。	4/26、30(二、五)校內資訊競賽
十二	05/03 05/07	單元四、運動新體驗	活動三、體操挑戰活動	1. 認識分站體能活動的動作方法。 2. 正確表現分站體能活動的動作能力。 3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人的行為。 4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動	2	問答實作 觀察自評	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。	
十三	05/10 05/14	單元五、運動 GO! GO!	活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家	1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。 3. 演練遇到運動傷害的解決方法。 4. 認識班級體育活動的相關運動常識。 5. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 6. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	2	問答實作 自評	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	5/15(六)親職日暨闖關系列活動(六年級成果展演)(家庭教育)

十四	05/17 05/21	單元五、運動GO!GO!	活動三、跳出活力	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	2	實作參考	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	5/21(五) 親職教育日補假
十五	05/24 05/28	單元六、我喜歡玩球	活動一、有趣的隔網遊戲	1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。	2	實作觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	5/27- 28(四-五) 六年級畢業考
十六	05/31 06/04	單元六、我喜歡玩球	活動二、擊中目標	1. 能以正確的動作擊球，並命中目標。 2. 在遊戲或比賽中保持運動精神。	2	實作觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	1. 畢業週系列活動 2. 6/3-6/4(四-五)畢業宿營活動、畢業生鐵人三項考驗、英語暨一人一運動闖關活動
十七	06/07 06/11	單元六、我喜歡玩球	活動三、我是踢球高手	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。	2	實作問答	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	6/8(二) 送舊活動
十八	06/14 06/18	單元六、我喜歡玩球	活動四、運球前進	1. 能學會以足底推球及足背運球前進。 2. 能利用運球動作技能進行團體遊戲。	2	實作觀察	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	1. 6/14(一)端午節彈性放假 2. 6/18(五)畢業典禮(暫定) 3. 6/15-17(二-四)第二次定期考查
十九	06/21 06/25	單元七、運動萬花筒	活動一、休閒 FUN 輕鬆、活動二、武林高手	1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。 2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。 3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。	2	問答實作自評	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	1. 6/21(一)1-5 年級英語闖關活動

				4. 學會有氧運動基本動作。 5. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。					2. 6/22(二) 1-5 年級 一人一運動闖關活動
二十	06/28 06/30	單元七、運動萬花筒	活動三、蜘蛛人考驗	1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。 2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。 3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。 4. 學會有氧運動基本動作。 5. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。	2	問答 實作 自評	1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	6/30(三) 結業式

桃園市平鎮區新榮國民小學 109 學年度健康與體育學習領域三年級課程計畫

壹、依據：

- 一、教育部 92 年國民中校學九年一貫課程綱要。
- 二、教育部 97 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校學校願景及學校教育目標。

貳、基本理念

- 一、以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 二、摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 三、依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 四、「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。

參、學校背景分析

肆、學校背景分析

一、師資結構分析：

項目	研究所	師範學校	教學年資	男生	女生
人數	14	12	11 年以上 15 人 6-10 年 1 人 5 年以下 17 人	9	28

二、學生來源分析：本校 92 學年度正式招生，採最小固定學區及全縣彈性學區方式招生。

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	總數
92 學年度班級數	2	2	2	1	1	0	8 班/共 240 人
93 學年度班級數	3	2	2	2	1	1	11 班/共 330 人
94 學年度班級數	3	3	2	2	2	1	13 班/共 379 人
95 學年度班級數	3	3	3	2	2	2	15 班/共 400 人
96 學年度班級數	3	3	3	3	2	2	16 班/共 430 人
97 學年度班級數	3	3	3	3	3	2	17 班/共 460 人
98 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
99 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
100 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 450 人
101 學年度班級數	4	3	3	3	3	3	19 班/共 447 人
102 學年度班級數	3	4	3	3	2	3	18 班/共 460 人
103 學年度班級數	4	4	4	3	3	2	20 班共/482 人
104 學年度班級數	4	4	4	4	3	3	22 班/共 506 人
105 學年度班級數	3	4	4	4	4	3	22 班/共 513 人
106 學年度班級數	3	3	4	4	4	4	22 班/共 507 人

107 學年度班級數	4	3	3	3	3	4	20 班/共 486 人
108 學年度班級數	3	4	3	3	3	3	19 班/共 453 人
109 學年度班級數	2	3	4	3	3	3	18 班/共 421 人

陸、學校願景：前瞻視野、探索學習、從做中學、快樂成長。

陸、課程目標：

- 一、養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。
- 二、充實促進健康的知識、態度與技能。
- 三、發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
- 四、培養增進人際關係與互動的能力。
- 五、培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 六、培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 七、培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

柒、實施原則：

一、教材選編原則：

- (一)以日常生活題材為中心，重視學生先備知識與生活經驗
- (二)教材之選配應考量學生身心成長及動作發展的個別差異，依其能力、興趣、經驗與需求，選擇適當的教材，由淺入深，由簡而繁，設計有系統而循序漸進的教學
- (三)教材編選宜秉持課程統整之精神，結合學生生活經驗，可採大單元教學、融合不同主題軸的教學設計。
- (四)教材內容宜適當反應當前社會關注的議題，並適時提醒學生注意生活周遭的問題
- (五)能力指標的補充說明僅供編選教材之參考，可依學校條件、學生需求自行發展或增刪。

二、運用原則：

- (一)學校為提昇學生健康，可配合綜合活動及學校自主之時間，進行各項健康教學活動，如：晨間檢查、視力保健、口腔衛生、午餐營養教育、B 型肝炎防治、菸害教育、藥物濫用教育、環保教育、防火、防震、防颱等活動；並設立健康中心，以利實施健康服務，及配合健康教學之進行。
- (二)學校為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應儘量利用綜合活動、學校自主時間及課外時間安排體能及其他休閒活動，並鼓勵學生參與運動競賽、表演與欣賞等活動。
- (三)學校應指定專人定期檢修健康與體育設備，教師應於教學前檢視設備之安全性，預防意外事件之發生。
- (四)善用協同與循環教學，達成領域學習目標。
- (五)評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。
- (六)特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

捌、課程設計：

- 一、理念：引導學生建立正確價值觀、重視個別差異，讓學生都能發展自我、養成生活上所必須的習慣和技能、發展各種互動能力，以培養出「健康」、「快樂」、「進取」、「創新」全人發展的二十一世紀優質學生。

二、實施時間與節數：每週 3 節課，共 41 週，上下學期約計 123 節課。

三、教材來源：選用翰林版健康與體育教科書第五、六冊。

四、教學方式：

(一)依老師教學的需要，全學年做一次完整的溝通，並彈性調整教學單元之順序來實施教學。

(二)由導師進行健體教學，視課程需要彈性實施循環及協同教學。

(三)依學生之個別差異及不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，採用多元化的教學原則，奠定參與運動之基礎。

(四)體育教學活動宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

五、學習評量：

(一)評量目標：以達成分段能力指標為原則，並考量十大基本能力的達成情形。

(二)評量範圍：健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能、運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。

(三)評量方法：採用實作、口語、作業、學習單、參與度、平時表現、平時觀察、自我評量、學生互評、家長評量…等方式做多元評量，並兼重形成性和總結性評鑑。教師宜視教學現場的需要，選擇適切的評量方式，亦考量因課程需要，學生在其他多元評量之表現。

玖、教學進度表（上學期）

週次	日期	主題	單元名稱	學習目標	節數	評量方法	教學資源	議題融入	備註
一	08/24 08/28	單元一 生命的樂章	活動 1 奇妙的生命	1. 認識新生命的誕生過程。 2. 了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感謝。	3	自我評量 發表	課本、教用版電子教科書	【人權教育】	8/24(一) 開學 日、迎 新聞關 活動 8/25(二) 新生上 課 9/1(二) 全校國 語/數學 /英文能 力檢測
二	08/31 09/04	單元一 生命的樂章	活動 2 成長的奧妙 活動 3 關懷銀髮族	活動 2 成長的奧妙 1. 知道身體發展會漸漸趨於成熟。 2. 知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 3. 了解生長速度有個別差異。 活動 3 關懷銀髮族 1. 願意關懷和照顧家中的老年	3	自我評量 發表	活動 2 成長的奧妙 全班學生的身高、體重 資料、教用版電子教科書 活動 3 關懷銀髮族 家中老年人的照片、教用版電子教科書	【人權教育】 【生涯發展教育】 【性別平等教育】	

				人。 2. 能以健康的態度面對老化。					
三	09/07 09/11	單元 一 生 命的 樂章	活動 4 永恆的 回憶	1. 了解死亡的概念及死亡帶給人的感覺。 2. 以健康的態度來面對已故的親人或朋友。	3	發表 實踐	死亡教育相關資料或繪本、教用版電子教科書	【家政教育】	9/8(二) 迎新活動 9/9(三) 班親會
四	09/14 09/18	單元 二傳 球遊 戲樂 無窮	活動 1 傳球樂	1. 學會雙手胸前和頭頂傳球。 2. 學會將球傳遠的控球技能。 3. 學會接球的動作技能。	3	實作評 量 觀察評 量	躲避球、教用版電子教科書	【生涯發展教育】 【性別平等教育】	9/15(二))複合式 防災、 防汛預 演
五	09/21 09/25	單元 二傳 球遊 戲樂 無窮	活動 2 拋接自 如	學會小球的各種拋接動作。	3	實作評 量 觀察評 量	1. 樂樂棒球 2. 標誌筒 3. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 【性別平等教育】	5. 9/21(一)國 家防 災日 6. 9/25(五)1& 4 年級 學生 健康 檢查
六	09/28 10/02	單元 二傳 球遊 戲樂 無窮	活動 3 安全運 動停看 聽	1. 在學校能選擇正確且適合的場地進行運動。 2. 學會檢核學校運動場地是否安全的方法。 3. 了解如何處理危險的運動場地或設施。	3	實作評 量 課堂問 答	課本、教用版電子教科書	【生涯發展教育】	5. 9/28(一)教 師節 慶祝 活動 6. 9/29- 30/(二~ 三)四 -六年 級校 內宿 營活 動 3. 10/2 中秋節

									放假一天
七	10/05 10/09	單元 三健康家庭有妙招	活動 1 飲食安全小偵探	1. 能以感官分辨食物、食品的安全性。 2. 能選購包裝完整的安全食品。	3	發表 實作評 量	食品包裝、教用版電子教科書	【家政教育】	0/9(五) 國慶日 彈性放假一天
八	10/12 10/16	單元 三健康家庭有妙招	活動 2 飲食紅綠燈	1. 能分辨自己平時攝取的點心是否健康營養。 2. 能檢討自己的飲食習慣，並提出改善方法。	3	自我評 量 發表	課本、教用版電子教科書	【家政教育】	1. 10/13-14(二～三)三年級校外宿營 2. 運動會預演 10/16(五)
九	10/19 10/23	單元 三健康家庭有妙招	活動 3 健康消費知多少	1. 分享保健用品使用經驗。 2. 知道如何選購保健用品。 3. 能夠指出常見保健用品的產品標示內容。	3	發表 實作評 量	清潔用品空罐、各式保健用品、教用版電子教科書	【家政教育】	10/24(六)運動會
十	10/26 10/30	單元 三健康家庭有妙招	活動 4 健康小高手	1. 能運用資訊選擇及利用醫療服務。 2. 認識不同的藥物及使用方法。 3. 能說出正確的用藥觀念。	3	發表 實作評 量 課堂問 答	課本、教用版電子教科書	【生涯發展教育】	10/26(一)運動會補假(暫訂)
十一	11/02 11/06	單元 四運動健康多	活動 1 活力家庭愛運動	1. 認識運動 210 的概念。 2. 了解家人運動參與情形，並願意鼓勵家人一起從事運動。	3	自我評 量 發表 實作評 量	課本、教用版電子教科書	【家政教育】	11/3-5(二～四)第一次定期考查
十二	11/09 11/13	單元 四運動健康多	活動 2 巧拼樂	1. 能利用組合墊，進行促進體適能運動。	3	表演評 量 實作評 量	組合墊、教用版電子教科書	【家政教育】	3. 11/10(二)六年級性教育宣導講座 2. 11/10

									臺灣科學節及科學日
十三	11/16 11/20	單元 四運動健康多	活動3 墊上運動安全 活動4 墊上遊戲	活動3 墊上運動安全 1. 了解進行墊上運動的安全注意事項。 2. 能將墊子擺放於正確的位置。 3. 了解進行滾翻時，避免運動傷害的動作技巧，並能處理突發的身體狀況。 活動4 墊上遊戲 學會墊上前滾翻與模仿動作。	3	發表 實作評 量 課堂問 答	軟墊、教用版電子教科書	【性別平等教育】	
十四	11/23 11/27	*親子休閒教育體驗學習黃金週：11/23-11/27(一～五) *前往上海姐妹校教育交流預劃期程：11/21(六)-11/26(四)							行政歷程檔案整理/班級事務處理
十五	11/30 12/04	單元 四運動健康多	活動4 墊上遊戲	學會墊上前滾翻與模仿動作。	3	實作評 量	軟墊、教用版電子教科書	【性別平等教育】	3. 12/1(二)自治市長政見發表。 2. 12/2(三)校內語文競賽
十六	12/07 12/11	單元 四運動健康多	活動4 墊上遊戲	學會墊上前滾翻與模仿動作。	3	實作評 量	軟墊、教用版電子教科書	【性別平等教育】	12/9-11(三～五)六年級畢業旅行
十七	12/14 12/18	單元 五休閒運動力與美	活動1 飛天旋轉	1. 認識飛盤的種類與玩法。 2. 從事簡易的飛盤遊戲。	3	實作評 量 觀察評 量	1. 各式各樣的飛盤 2. 標誌筒 3. 橫桿 4. 呼拉圈 5. 教用版電子教科書	【性別平等教育】	3. 第九屆上海結對學生分享。 2. 12/15(二)校

									名、校歌、校舞、自治市長四合一選舉
十八	12/21 12/25	單元 五休閒運動力與	活動 2 跳出活力	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	3	參與度 評量 實作評量	1. 跳繩 2. 標誌筒 3. 教用版電子教科書	【性別平等教育】	12/22(二)第十一屆上海結對招生說明
十九	12/28 110 年元/01	元五 休閒運動力與美	活動 2 跳出活力	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	3	參與度 評量 實作評量	1. 跳繩 2. 標誌筒 3. 教用版電子教科書	【性別平等教育】	3. 110.1 .1(五)元旦放假 2. 新年盃作品實施計畫
二十	01/04 01/08	單元 五休閒運動力與美	活動 3 迎賓舞	1. 認識原住民迎賓舞蹈。 2. 學會簡單的迎賓舞蹈。	3	實作評量 課堂問答	課本、教用版電子教科書	【家政教育】	3. 1/5-7(二~四)第二次定期考查 2. 1/8(五)英語能力期末學習檢測~闖關體驗活動
二十一	01/11 01/15	單元 五休閒運動力與美	活動 4 竹竿舞	1. 認識竹竿舞。 2. 學會利用竹竿進行遊戲和舞蹈。	3	實際演練 課堂問答	1. 竹竿 2. 長繩 3. 教用版電子教科書	【家政教育】	1/12(二)一人一運動闖關體驗活動

二十 二	01/18 01/22	單元 五休 閒運 動力 與美	活動 5 舞獅	1. 認識舞獅。 2. 練習操作舞獅的基本動作。	3	實作評 量 課堂問 答	敲擊樂器、教用版電子 教科書	【家政教 育】	1/20(三)結業式 及表演
---------	---------------------	----------------------------	------------	-----------------------------	---	----------------------	-------------------	------------	-----------------------

壹拾、 教學進度表（下學期）

週 次	日期	主題	單元 名稱	學習目標	節數	評量 方法	教學資源	議題 融入	備註
一	02/15 02/19	單元 一 同 分享 共歡 樂	活動 1 迎接運 動會	願意參與團體活動。	3	自我評量 發表	運動會的照片或影 片、教用版電子教 科書	【人權教 育】	1. 2/18(四) 始業式(午 餐正常供 應) 2. 友善校 園 3. 課托開 始上課 4. 課後社 團開課 5. 本土、 多元文化 宣導週 (2/21 世 界母語日)
二	02/22 02/26	單元 一 同 分享 共歡 樂	活動 2 團結力 量大	1. 了解如何遵守團體規範。 2. 在團體活動中培養互助合作 的精神。	3	自我評量 課堂問答	參與團體活動的照 片、教用版電子教 科書	【人權教 育】	5. 2/28(日) 和平 紀念 日 6. 優秀寒 假作 業展 -每 班五 件 3. 新年盃 作品收件
三	03/01 03/05	單元 一 同 分享 共歡	活動 3 大家一 起來	1. 展示建立友誼的方法，以促 進人際關係。 2. 樂於參各項團體活動。 3. 能在遊戲或活動中與他人互	3	自我評量 發表 實作評量	繩子、教用版電子 教科書	【生涯發展 教育】	5. 發註冊 單 6. 四、五 年級游

		樂		相合作。					泳教學 開始 3. 六年級 升學輔導 (綜合課)
四	03/08 03/12	單元 一 同 分享 共歡 樂	活動 3 大家一 起來	1. 樂於參各項團體活動。 2. 能在遊戲或活動中與他人互 相合作。	3	自我評量 發表 實作評量	繩子、教用版電子 教科書		3/9(二)全 校複合式 防災防汛 教育演練
五	03/15 03/19	單元 一 同 分享 共歡 樂	活動 4 攜手做 環保	1. 了解人人應具備垃圾減量的 觀念。 2. 明白垃圾分類及資源回收的 重要。	3	自我評量 實作評量	1. 紙類、鐵鋁罐、 玻璃瓶、寶特瓶等 可回收的資源垃圾 2. 利用資源回收做 成的物品，例如： 牛奶盒做成的筆筒 3. 教用版電子教科 書	【環境教 育】	3/10(二) 全校防災 教育演練
六	03/22 03/26	單元 二足 下風 雲	活動 1 大腳高 手	1. 能學會助跑踢球的動作技 能。 2. 能與同學合作進行團體遊 戲。	3	實際演練 觀察評量	1. 足球 2. 粉筆 3. 標誌筒 4. 標誌盤 5. 交通竿 6. 教用版電子教科 書	【生涯發展 教育】 【性別平等 教育】	
七	03/29 04/02	單元 二足 下風 雲	活動 2 跑步遊 戲	1. 能了解正確的跑步動作、要 訣。 2. 能運用跑步要訣加快跑步速 度。 3. 能培養正確的運動衛生習 慣。	3	自我評量 實際演練	1. 標誌筒 2. 紙箱 3. 寶特瓶 4. 呼拉圈 5. 運動服 6. 毛巾 7. 教用版電子教科 書	【性別平等 教育】 【家政教 育】	3/31(三) 奇裝異服 日(家庭教 育)暨兒童 節慶祝活 動
八	04/05 04/09	單元 二足 下風 雲	活動 2 跑步遊 戲	1. 能了解正確的跑步動作、要 訣。 2. 能運用跑步要訣加快跑步速 度。 3. 能培養正確的運動衛生習 慣。	3	自我評量 實際演練	1. 標誌筒 2. 紙箱 3. 寶特瓶 4. 呼拉圈 5. 運動服 6. 毛巾 7. 教用版電子教科 書	【性別平等 教育】 【家政教 育】	7. 4/4(日) 清明節 暨兒童 節 8. 4/5(一) 兒童節 補假一 天 9. 4/6(二)

									)新年盃 美展開 始
九	04/12 04/16	單元 三健 康百 分百	活動 1 健康真 好	1. 了解健康的意義與重要性。 2. 能說出維護健康的方法。	3	自我評量 發表	課本、教用版電子 教科書	【環境教 育】	4/13- 15(二-四) 第一次定 期考查
十	04/19 04/23	單元 三健 康百 分百	活動 2 改進生 活習慣	1. 能說出生活習慣對健康的影 響。 2. 檢討並改進自己不良的生活 習慣。	3	自我評量 課堂問答	課本、教用版電子 教科書	【生涯發展 教育】 【家政教 育】	1. 4/17- 23(六-五) 復旦附小 姊妹校來 台交流 2. 4/19- 21(一- 三)3-6 人 文體驗與 宿營活動 (小叮嚀遊 樂區)
十一	04/26 04/30	單元 三健 康百 分百	活動 3 天天吃 早餐	活動 3 天天吃早餐 1. 了解吃早餐的重要性。 2. 能以健康的原則選擇營養的 早餐。 3. 培養每天吃早餐的習慣。	3	自我評量 課堂問答 觀察評量	活動 3 天天吃早餐 課本、教用版電子 教科書	【家政教 育】 【海洋教 育】	4/26、 30(二、 五)校內資 訊競賽
十二	05/03 05/07	單元 三健 康百 分百	活動 4 早餐面 面觀	1. 知道不同地區有不同的飲食 特色。 2. 了解家庭和地理環境因素對 早餐內容的影響。	3	自我評量 課堂問答 觀察評量	活動 4 早餐面面觀 課本、教用版電子 教科書		
十三	05/10 05/14	單元 四運 動萬 花筒	活動 1 身體的 神奇體 驗	能學會各種簡易的瑜伽動作， 藉以提升柔軟度和肌肉適能	3	實作評量 課堂問答	軟墊、教用版電子 教科書	【性別平等 教育】	5/15(六) 親職日暨 闖關系列 活動(六年 級成果展 演)(家庭 教育)
十四	05/17 05/21	單元 四運 動萬 花筒	活動 2 動靜之 間	能在平衡木上表現靜態和動態 的組合動作。	3	發表 實作評量	軟墊 平衡木、教用版電 子教科書	【性別平等 教育】	5/21(五) 親職教育 日補假

十五	05/24 05/28	單元 四運 動萬 花筒	活動 2 動靜之 間	能在平衡木上表現靜態和動態 的組合動作。	3	發表 實作評量	軟墊 平衡木、教用版電 子教科書	【性別平等 教育】	5/27- 28(四-五) 六年級畢 業考
十六	05/31 06/04	單元 四運 動萬 花筒	活動 3 呼拉圈 遊戲	能學會操控呼拉圈的方法，並 藉此提升體適能。	3	發表 實作評量	呼拉圈、教用版電 子教科書	【生涯發展 教育】 【性別平等 教育】	1. 畢業週 系列活動 2. 6/3- 6/4(四- 五)畢業宿 營活動、 畢業生鐵 人三項考 驗、英語 暨一人一 運動闖關 活動
十七	06/07 06/11	單元 四運 動萬 花筒	活動 3 呼拉圈 遊戲	能學會操控呼拉圈的方法，並 藉此提升體適能。	3	發表 實作評量	呼拉圈、教用版電 子教科書	【生涯發展 教育】 【性別平等 教育】	6/8(二) 送舊活動
十八	06/14 06/18	單元 四運 動萬 花筒	活動 4 棍上精 靈	。1. 能學會扯鈴基本技巧。 2. 能體驗扯鈴的樂趣並樂於參 與。	3	實作評量 觀察評量	1. 扯鈴 2. 標誌筒 3. 教用版電子教科 書	【性別平等 教育】	1. 6/14(一) 端午節彈 性放假 2. 6/18(五) 畢業典禮 (暫定) 3. 6/15- 17(二-四) 第二次定 期考查
十九	06/21 06/25	單元 五水 中悠 游	活動 1 水中安 全	1. 能選擇適合自己的游泳裝 備。 2. 能遵守泳池的安全規定。 3. 能了解入水的步驟。 4. 能了解入水游泳時，身體不 適的處理方式，以及游泳後的 保健事項。	3	發表 課堂問答 觀察評量	1. 教用版電子教科 書	【海洋教 育】	1. 6/21(一))1-5 年級 英語闖關 活動 2. 6/22(二))1-5 年級 一人一運 動闖關活 動

二十	06/28 06/30	單元 五水中悠游	活動 1 水中安全	1. 能了解入水的步驟。 2. 能了解入水游泳時，身體不適的處理方式，以及游泳後的保健事項。	3	發表 課堂問答 觀察評量	1. 教用版電子教科書	【海洋教育】	6/30(三) 結業式
----	---------------------	-------------	--------------	---	---	--------------------	-------------	--------	----------------

桃園市平鎮區新榮國民小學 109 學年度健康與體育學習領域四年級課程計畫

壹、依據：

- 一、教育部 92 年國民中校學九年一貫課程綱要。
- 二、教育部 97 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校學校願景及學校教育目標。

貳、基本理念

- 一、以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 二、摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 三、依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 四、「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。

參、學校背景分析

一、師資結構分析：

項目	研究所	師範學校	教學年資	男生	女生
人數	14	12	11 年以上 15 人 6-10 年 1 人 5 年以下 17 人	9	28

二、學生來源分析：本校 92 學年度正式招生，採最小固定學區及全縣彈性學區方式招生。

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	總數
92 學年度班級數	2	2	2	1	1	0	8 班/共 240 人
93 學年度班級數	3	2	2	2	1	1	11 班/共 330 人
94 學年度班級數	3	3	2	2	2	1	13 班/共 379 人
95 學年度班級數	3	3	3	2	2	2	15 班/共 400 人
96 學年度班級數	3	3	3	3	2	2	16 班/共 430 人
97 學年度班級數	3	3	3	3	3	2	17 班/共 460 人
98 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
99 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
100 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 450 人
101 學年度班級數	4	3	3	3	3	3	19 班/共 447 人
102 學年度班級數	3	4	3	3	2	3	18 班/共 460 人
103 學年度班級數	4	4	4	3	3	2	20 班共/482 人
104 學年度班級數	4	4	4	4	3	3	22 班/共 506 人
105 學年度班級數	3	4	4	4	4	3	22 班/共 513 人
106 學年度班級數	3	3	4	4	4	4	22 班/共 507 人
107 學年度班級數	4	3	3	3	3	4	20 班/共 486 人
108 學年度班級數	3	4	3	3	3	3	19 班/共 453 人

109 學年度班級數	2	3	4	3	3	3	18 班/共 421 人
------------	---	---	---	---	---	---	--------------

肆、學校願景：前瞻視野、探索學習、從做中學、快樂成長。

伍、課程目標：

- 一、養成尊重生命的觀念，豐富全人健康的生活。
- 二、充實促進健康的知識、態度與技能。
- 三、發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
- 四、培養增進人際關係與互動的能力。
- 五、培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 六、培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 七、培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

陸、實施原則：

一、教材選編原則：

- (一)以日常生活題材為中心，重視學生先備知識與生活經驗
- (二)教材之選配應考量學生身心成長及動作發展的個別差異，依其能力、興趣、經驗與需求，選擇適當的教材，由淺入深，由簡而繁，設計有系統而循序漸進的教學
- (三)教材編選宜秉持課程統整之精神，結合學生生活經驗，可採大單元教學、融合不同主題軸的教學設計。
- (四)教材內容宜適當反應當前社會關注的議題，並適時提醒學生注意生活周遭的問題
- (五)能力指標的補充說明僅供編選教材之參考，可依學校條件、學生需求自行發展或增刪。

二、運用原則：

- (一)學校為提昇學生健康，可配合綜合活動及學校自主之時間，進行各項健康教學活動，如：晨間檢查、視力保健、口腔衛生、午餐營養教育、B 型肝炎防治、菸害教育、藥物濫用教育、環保教育、防火、防震、防颱等活動；並設立健康中心，以利實施健康服務，及配合健康教學之進行。
- (二)學校為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應儘量利用綜合活動、學校自主時間及課外時間安排體能及其他休閒活動，並鼓勵學生參與運動競賽、表演與欣賞等活動。
- (三)學校應指定專人定期檢修健康與體育設備，教師應於教學前檢視設備之安全性，預防意外事件之發生。
- (四)善用協同與循環教學，達成領域學習目標。
- (五)評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。
- (六)特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

柒、課程設計：

- 一、理念：引導學生建立正確價值觀、重視個別差異，讓學生都能發展自我、養成生活上所必須的習慣和技能、發展各種互動能力，以培養出「健康」、「快樂」、「進取」、「創新」全人發展的二十一世紀優質學生。

二、實施時間與節數：每週 3 節課，共 41 週，上下學期約計 123 節課。

三、教材來源：選用康軒版健康與體育教科書第七、八冊。

四、教學方式：

(一)依老師教學的需要，全學年做一次完整的溝通，並彈性調整教學單元之順序來實施教學。

(二)由導師進行健體教學，視課程需要彈性實施循環及協同教學。

(三)依學生之個別差異及不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，採用多元化的教學原則，奠定參與運動之基礎。

(四)體育教學活動宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

五、學習評量：

(一)評量目標：以達成分段能力指標為原則，並考量十大基本能力的達成情形。

(二)評量範圍：健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能、運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。

(三)評量方法：採用實作、口語、作業、學習單、參與度、平時表現、平時觀察、自我評量、學生互評、家長評量…等方式做多元評量，並兼重形成性和總結性評鑑。教師宜視教學現場的需要，選擇適切的評量方式，亦考量因課程需要，學生在其他多元評量之表現。

捌、教學進度表（上學期）

週次	日期	主題	單元名稱	學習目標	節數	評量方法	教學資源	議題融入	備註
一	08/24 08/28	一、逗陣來玩球、 二、危機總動員	輕鬆上手、危險就在身邊	體育 1. 了解籃球運動的起源。 2. 利用不同持球、撥球與繞球的動作，熟悉基本球感。 3. 表現在運動前認真做好暖身活動的態度。 4. 熟練傳接球的技巧。 5. 認真參與傳接球遊戲。 健康 1. 了解粗心的態度或危險的行為可能會引發危險。 2. 說出搭乘電扶梯時的安全注意事項。	3	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生自評 3. 操作學習	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：籃球場或平坦硬質的場地。 2. 教師事先蒐集籃球起源相關資料。 3. 教師準備哨子，並依據學生人數準備每人一顆籃球、每個人一個呼拉圈（至少每 2 人一箇）、童軍繩數條。 健康 1. 教師事先準備電扶梯事故、校園事故相關報導。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	8/24(一) 開學日、迎新闖關活動 8/25(二) 新生上課 9/1(二) 全校國語/數學/英文能力檢測
二	08/31 09/04	一、逗陣來玩球、 二、	輕鬆上手、危險就在身邊	體育 1. 說出以不同方式進行運球的感覺及要領。 2. 做出以不同方式運球的動作。	3	體育 1. 提問回答 2. 操作學習	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：籃球場或平坦硬質的場地。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	

		危機 總動 員		3. 做出直線運球、曲線運球的動作。 4. 快樂參與運球遊戲，表現合作的態度。 健康 1. 說出實驗室的安全注意事項。 2. 能正確使用家電用品。		3. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 學生自評 3. 操作學習	2. 教師依據學生人數準備每人一顆籃球、小板凳數把、學生課用椅數張。 3. 教師準備哨子、障礙物數個（例如：三角錐）和籃球數顆。 健康 1. 師生共同蒐集實驗室事故傷害相關資料。 2. 教師準備微波爐專用容器		
三	09/07 09/11	一、 逗陣 來玩 球、 二、 危機 總動 員	來玩躲避球、可怕的火災	1. 做出單手傳球的動作。 2. 做出閃躲的動作。 3. 主動積極參與各項團體遊戲。 4. 遵守遊戲中應注意的安全事項。 5. 透過討論，共同訂定簡單的遊戲規則。 健康 1. 隨時察覺環境的安全性，保持對火災的警覺心。 2. 說出公共場所應具備的防火設施。 3. 列舉居家防火措施。	3	體育 1. 教師觀察 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師準備躲避球3~5顆、寶特瓶數個、0~9號背號貼紙數組。 健康 1. 教師蒐集公共場所避難逃生路線圖及公共場所火災案例相關報導。 2. 教師蒐集火災時事報導及消防常識的簡報或影片。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	9/8(二) 迎新活動 9/9(三) 班親會
四	09/14 09/18	一、 逗陣 來玩 球、 二、 危機 總動 員	來玩躲避球、可怕的火災	體育 1. 熟練投擲的動作。 2. 做出單手傳球的動作。 3. 做出閃躲的動作。 4. 主動積極參與各項團體遊戲。 5. 遵守遊戲中應注意的安全事項。 6. 透過討論，共同訂定簡單的遊戲規則。 健康	3	體育 1. 教師觀察 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師準備躲避球、哨子。 健康 1. 教師蒐集火災時事報導及消防常識的簡報或影片。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	9/15(二))複合式 防災、 防汛預 演

				1. 說出火場逃生及避難的基本原則。 2. 學習規畫家庭安全逃生計畫。		習 4. 學生自評 5. 實際演練	2. 準備毛巾或布和安全軟墊 2~4 塊。		
五	09/21 09/25	一、逗陣來玩球、 二、危機總動員	桌球好手、 可怕的火災	體育 1. 了解桌球運動的起源。 2. 做出觸球體驗的動作。 3. 認真學習並注意安全。 4. 學習丟接彈桌球。 5. 了解桌球拍的種類和握法。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作。 健康 1. 表達對燒燙傷患者的關懷。 2. 演練火場逃生的技巧。	3	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習 4. 學生自評 5. 實際演練	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面或室內桌球室。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍。 健康 1. 準備毛巾或布和安全軟墊 2~4 塊。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	7. 9/21(一)國家防災日 8. 9/25(五)1&4 年級學生健康檢查
六	09/28 10/02	一、逗陣來玩球、 二、危機總動員	桌球好手、 救護小先鋒	體育 1. 做出持拍向上擊球的動作。 2. 做出對空拍球再接反彈球的動作。 3. 做出正確的擊球動作。 4. 回擊落地一次的反彈球。 5. 做出對牆連續擊球的動作。 6. 學習擊球過網的技巧。 健康 1. 說出灼燙傷、外傷及扭傷的處理方法。 2. 演練基本的急救技巧。	3	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 提問回答	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室外平坦的地面或室內桌球室。 2. 教師準備飛盤數個、球籃數個、直拍和橫拍、小球籃數個。 3. 教師依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍。 健康 1. 教師準備急救箱及冰敷袋。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	7. 9/28(一)教師節慶祝活動 8. 9/29-30/(二~三)四-六年級校內宿營活動 3. 10/2 中秋節放假一天

七	10/05 10/09	二、 危機 總動 員	救護小先 鋒、親水 遊戲	健康 1. 說出急救箱的功用及箱內包含的基本物品。 2. 遇到緊急情況時會撥打 119 叫救護車。 體育 1. 說出游泳時的安全注意事項。 2. 參與並接觸親水活動。 3. 遵守規則並注意自身與同儕的安全。 4. 在遊戲中表現出合作的態度。 5. 進行韻律呼吸及其遊戲。 6. 信任同伴，快樂的參與學習活動。	3	健康 1. 操作學習 2. 提問回答 體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表	健康 1. 教師準備急救箱及冰敷袋。 2. 教師準備急救箱。 3. 教師事先將學生分組，並請各組準備空餅乾盒或工具箱、醫藥用品及醫藥用品清單。 體育 1. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡及桌球 1 顆。	【生涯發展教育】 【性別平等教育】	0/9(五) 國慶日 彈性放假一天
		二、 危機 總動 員、 四、 飲食 與運 動	親水遊戲、 神奇的營養素	體育 1. 參與並接觸親水活動。 2. 遵守規則並注意自身與同儕的安全。 3. 在遊戲中表現出合作的態度。 4. 進行韻律呼吸及其遊戲。 5. 信任同伴，快樂的參與學習活動。 健康 1. 了解食物中含有營養素。 2. 說出營養素的名稱。 3. 說出營養素的主要功能和來源食物。 4. 了解身體活動和生長需要熱量。		體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 操作學習	體育 1. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡及桌球 1 顆。 2. 教師準備錢幣數十枚。 健康 1. 教師準備六大營養素精靈頭套。	【性別平等教育】 【海洋教育】 【家政教育】	1. 10/13 -14(二 ~三)三 年級校 外宿營 2. 運動 會預演 10/16(五)
		三、 跑跑 跳跳 樂、 四、 飲食 與運 動	跑步充電 站、神奇 的營養素	體育 1. 做出正確的擺臂動作。 2. 熟練擺臂與步伐間的相互配合。 3. 掌握不同的跑步節奏。 4. 找到屬於自己的跑步節奏。 健康 1. 說出影響營養素需求量的原因。 2. 了解食物多樣化的重要性。		體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 操作學習	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2. 教師事先準備口哨、標的物 4~5 個（例如：三角錐）。 健康 1. 教師事先設計機	【生涯發展教育】 【家政教育】	10/24(六)運動 會

							智快答的營養素題目卡。		
十	10/26 10/30	三、跑跑跳跳樂、 四、飲食與運動	跑步充電站、神奇的營養素	體育 1. 做出正確的彎道跑姿勢。 2. 學會「彎道跑後接直道跑」的動作與技巧。 3. 快樂的參與各項遊戲或運動。 健康 1. 運用「學童每日飲食指南」的食物類別及份量來選擇食物。 2. 能規畫符合均衡膳食觀念的飲食菜單。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 操作學習	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2. 教師事先準備口哨、標的物 4~5 個（例如：三角錐）。 健康 1. 教師事先準備「國人膳食營養素參考攝取量(100 年修訂)」，亦可利用網路作為教學資源，例如：食品藥物消費者知識服務網。 2. 教師事先發下「我的飲食菜單」。	【生涯發展教育】 【家政教育】	10/26(一)運動會補假(暫訂)
十一	11/02 11/06	三、跑跑跳跳樂、 四、飲食與運動	跳躍樂無窮、飲食運動要注意	體育 1. 學會各種跳遠遊戲及跳躍的方法。 2. 快樂的參與各項遊戲或運動。 健康 1. 了解造成營養不良的原因。 2. 說出營養不良所造成的健康問題。 3. 了解飲食和運動會影響體重。	3	體育 1. 操作學習 健康 1. 教師觀察 2. 學生發表 3. 學生自評 4. 提問回答	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2. 教師事先準備口哨、標的物 4~6 個（例如：三角錐）、皮尺或繩子 3~5 條、粉筆 3~5 枝。 健康 1. 師生共同蒐集營養不良的相關新聞報導。 2. 教師事先蒐尋並準備「臺灣地區國小學童營養健康狀況調查結果」。	【生涯發展教育】 【資訊教育】	11/3-5(二~四)第一次定期考查

十二	11/09 11/13	三、跑跑跳跳樂、四、飲食與運動	跳躍樂無窮、飲食運動要注意	1. 學會各種跳遠遊戲及跳躍的方法。 2. 快樂的參與各項遊戲或運動。 3. 做出「過關練習」中所運用的動作。 4. 表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。 健康 1. 了解造成營養不良的原因。 2. 說出營養不良所造成的健康問題。 3. 了解飲食和運動會影響體重。 4. 了解運動與飲食的關係。 5. 說出運動與飲食的原則。 6. 選擇正確的運動飲食。	3	體育 1. 操作學習 健康 1. 教師觀察 2. 學生發表 3. 學生自評 4. 提問回答	體育 1. 教師準備紙箱、三角錐4個、橡皮筋繩2條、籃球數顆和呼拉圈數個，亦可結合校內其他設施。 健康 1. 教師事先搜尋並準備「體適能常模——身高」、「體適能常模——體重」。 2. 教師事先準備運動飲食的搭配建議資料。	【生涯發展教育】 【資訊教育】	4. 11/10 (二) 六年級性教育宣導講座 2. 11/10 臺灣科學節及科學日
十三	11/16 11/20	三、跑跑跳跳樂、六、口腔保衛戰	認識體適能、認識牙齒	體育 1. 認識體適能，並了解擁有良好體適能的益處。 2. 對於能夠提升體適能的活動，抱持積極的態度。 3. 參與分享與討論，建立正確的健康行為。 健康 1. 說出乳齒與恆齒的差異。 2. 辨認不同形狀的牙齒，並說出其不同的功能。 3. 體會牙齒的重要性。	3	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 提問回答 3. 操作學習	體育 1. 教師可事先利用網路蒐集體適能的詳細資訊，例如：教育部體育署體適能網站。 健康 1. 教師準備牙齒模型或放大的全口牙海報、食物圖卡數張或真實食物數個。 2. 教師請學生每人準備一面鏡子。	【生涯發展教育】 【人權教育】 【資訊教育】	
十四	11/23 11/27	*親子休閒教育體驗學習黃金週：11/23-11/27(一～五) *前往上海姐妹校教育交流預劃期程：11/21(六)-11/26(四)							行政歷程檔案整理/班級事務處理
十五	11/30 12/04	五、滾跳好體能、六、口腔	前翻接後滾、認識牙齒	體育 1. 了解連續前滾翻的動作要領。 2. 了解後滾翻的動作要領。 3. 和同伴快樂參與學習活動。 健康	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 準備體操用的安		4. 12/1(二)自治市長政見發表。

		保衛戰		1. 辨認不同形狀的牙齒，並說出其不同的功能。 2. 體會牙齒的重要性。 3. 說出牙齒的功能。		1. 學生發表 2. 提問回答 3. 操作學習	全軟墊 2~4 塊、踏板 1~2 塊（布置斜坡用）。 健康 1. 教師準備牙齒模型或放大的全口牙海報、食物圖卡數張或真實食物數個。 2. 教師請學生每人準備一面鏡子。		2. 12/2(三)校內語文競賽
十六	12/07 12/11	五、滾跳好體能、六、口腔保衛戰	前翻接後滾、箱上小精靈、認識牙齒	體育 1. 了解「前滾翻接後滾翻」的動作要領。 2. 學習與前滾翻、後滾翻有關的活動，並做出完整動作。 3. 和同伴快樂參與學習活動。 4. 了解移動設備的器材名稱及使用方法。 5. 做出原地撐箱跳的動作。 6. 做出撐箱轉體跳的連續動作。 7. 做出跨越跳箱的連續動作。 健康 1. 體會牙齒的重要性。 2. 說出牙齒的功能。 3. 學會牙齒傷害事件的緊急處理方法。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 提問回答 3. 操作學習	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 準備體操用的安全軟墊 4~6 塊、踏板 1~2 個、跳箱 1~2 組（三層）。 健康 1. 教師準備牙齒脫落和斷裂的圖片。 2. 教師準備一顆門牙的模型或放大圖片、杯子裡裝生理食鹽水（或牛奶、清水、果汁）的圖片、衛生紙、牙刷。 3. 教師準備骰子、紅白圓圈各一個（可黏貼）、全口牙的大型圖片（包含 20 顆牙齒，需設 2 個起點），每個牙齒圖片可黏貼，背面設計相關的題目，並製作機會卡、命運卡。	【生涯發展教育】	12/9-11(三~五)六年級畢業旅行

十七	12/14 12/18	五、滾跳好體能、六、口腔保衛戰	箱上小精靈、繩索體操、口腔疾病知多少	體育 1. 做出踏越過箱、空中姿勢、安全落地等動作。 2. 在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 3. 快樂參與活動，並願意合作布置運動設備器材。 4. 了解用跳繩做體操的動作內容。 5. 學會並熟悉繩索體操的動作要領。 6. 做出各種空迴旋的動作。 7. 培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 健康 1. 說出常見口腔疾病的形成原因及影響。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 提問回答	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 準備體操用的安全軟墊 4~6 塊、踏板 1~2 個、跳箱 1~2 組（三層）。 3. 教師請學生每人準備跳繩一條、長繩若干條。 健康 1. 教師準備牙菌斑顯影劑。	【生涯發展教育】	4. 第九屆上海結對學生分享。 2. 12/15 (二)校名、校歌、校舞、自治市長四合一選舉
十八	12/21 12/25	五、滾跳好體能、六、口腔保衛戰	輕快來跳繩、口腔疾病知多少	體育 1. 了解跳繩的特性及其動作要領。 2. 學會並熟悉跳繩的動作技術。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1. 說出常見口腔疾病的形成原因及影響。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 提問回答 3. 操作學習	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 教師請學生每人準備跳繩一條、長繩若干條。 健康 1. 教師準備咬合不正的圖片。 2. 教師請學生每人準備一面鏡子。	【生涯發展教育】	12/22 (二)第十一屆上海結對招生說明
十九	12/28 110 年元/01	五、滾跳好體能、六、口腔保衛戰	輕快來跳繩、口腔疾病知多少	體育 1. 了解跳繩的特性及其動作要領。 2. 學會並熟悉跳繩的動作技術。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1. 說出常見口腔疾病的形成原因及影響。 2. 說出嚼檳榔的危害。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 提問回答	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 教師請學生每人準備跳繩一條、長繩若干條。 健康 1. 師生共同蒐集檳榔對健康和環境危		4. 110.1 .1(五)元旦放假 2. 新年盃作品實施計畫

				3. 運用做決定的技巧拒絕嚼檳榔。 4. 體會口腔健康的重要性。			害的相關資料或圖片。 2. 教師可事先設計各種檳榔誘惑的情境，提供學生課間演練「拒絕檳榔誘惑」的技巧。		
二十	01/04 01/08	五、滾跳好體能、六、口腔保衛戰	輕快來跳繩、口腔疾病知多少	體育 1. 了解跳繩的特性及其動作要領。 2. 學會並熟悉跳繩的動作技術。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1. 說出常見口腔疾病的形成原因及影響。 2. 說出嚼檳榔的危害。 3. 運用做決定的技巧拒絕嚼檳榔。 4. 體會口腔健康的重要性	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 提問回答	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 教師請學生每人準備跳繩一條、長繩若干條。 健康 1. 師生共同蒐集檳榔對健康和環境危害的相關資料或圖片。 2. 教師可事先設計各種檳榔誘惑的情境，提供學生課間演練「拒絕檳榔誘惑」的技巧。		4. 1/5-7(二~四)第二次定期考查 2. 1/8(五)英語能力期末學習檢測~闖關體驗活動
二十一	01/11 01/15	六、口腔保衛戰、七、舞動一身	護齒大作戰、空間造型派對	體育 1. 清楚身體的軸心與力量的變化。 2. 模仿氣球的特性，做出緩慢、輕柔的動作與力量的變化。 3. 探索肢體在空間中的造型變化與組合。 4. 與同伴互助合作，共同創作。 健康 1. 學會牙線的使用技巧。 2. 說出口腔保健的方法。 3. 願意在日常生活中採取口腔保健的方法。	3	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 學生自評	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室外或室內平坦的場地。 2. 教師準備音樂或各種節奏樂器，作為上課的引導與開始、結束的指令。 健康 1. 教師準備牙齒模型、牙線一盒、牙線棒一枝、牙籤一枝及牙間刷一枝。 2. 教師事先影印「一週潔牙紀錄表」、「牙齒健康大	【性別平等教育】	1/12(二)一人一運動闖關體驗活動

							搜查」及「牙齒保健放大鏡」學習單。 3. 教師請學生每人準備牙線一盒及一面鏡子。		
二十二	01/18 01/22	六、口腔保衛戰、七、舞動一身	護齒大作戰、空間造型派對、擊鞋舞	體育 1. 清楚身體的軸心與力量的變化。 2. 模仿氣球的特性，做出緩慢、輕柔的動作與力量的變化。 3. 探索肢體在空間中的造型變化與組合。 4. 與同伴互助合作，共同創作。 5. 專心欣賞他人的演出，並學習自我評量。 6. 認識擊鞋舞的背景與風俗民情。 7. 學會移位動作的基本步伐，並將動作組合與連貫。 8. 認真學習並注意安全。 健康 1. 說出口腔保健的方法。 2. 願意在日常生活中採取口腔保健的方法。	3	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 學生自評	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室外或室內平坦的場地。 2. 教師準備音樂或各種節奏樂器，作為上課的引導與開始、結束的指令。 3. 教師事先準備音樂盒圖卡、各種動物圖卡數張、海葵圖卡、海星、海底隧道、保齡球圖卡。 4. 教師發給學生每人一顆氣球。 5. 教師準備世界地圖、教學示範影片、音樂及播音設備。 健康 1. 教師事先準備「牙齒塗氟」、「溝隙封填」和「齒顎矯正」的相關資料。	【性別平等教育】	1/20(三)結業式及表演

玖、教學進度表（下學期）

週次	日期	主題	單元名稱	學習目標	節數	評量方法	教學資源	議題融入	備註
一	02/15 02/19	我們是球友、迎向青春期	傳接與投籃、成長路快慢行	體育 1. 做出正確的投籃動作。 2. 了解向前跨步接球與原地接球的不同感覺及要領。 3. 做出傳接球後投籃的連貫動	3	體育 1. 操作學習 2. 提問回答	體育 1. 教師帶領學生到籃球場，依據班級人數準備足夠的籃球。	【生涯發展教育】	1. 2/18(四)始業式(午餐正常供應)

				作。 4. 表現出認真參與活動的態度。 健康 1. 知道生長發育的速度有個別差異。 2. 了解人的生長發育具有階段性，不同的階段有不同的特徵。		健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 提問回答	健康 1. 教師於課前準備全班的身高、體重資料，作為上課教學之用。 2. 師生於課前共同蒐集影響生長發育的相關資料。		2. 友善校園 3. 課托開始上課 4. 課後社團開課 5. 本土、多元文化宣導週 (2/21 世界母語日)
二	02/22 02/26	一、傳接與投籃、 二、迎向青春	傳接與投籃、成長路快慢行	體育 1. 做出傳接球後投籃的連貫動作。2. 表現認真參與活動的態度。 健康 1. 了解影響生長發育的重要因素。 2. 學習有益成長的生活習慣並施行。	3	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 提問回答	體育 1. 教師帶領學生到室內或室外平坦的地面，準備足夠教學用的籃球。 健康 1. 師生於課前共同蒐集影響生長發育的相關資料。	【生涯發展教育】	7. 2/28(日) 和平紀念日 8. 優秀寒假作業展-每班五件 3. 新年盃作品收件
三	03/01 03/05	一、傳接與投籃、 二、迎向青春	小組對抗賽、青春你我他	體育 1. 了解運球、傳球與投球等綜合遊戲的動作要領。 2. 做出運球、傳球與投球等綜合動作。 3. 表現認真參與活動的態度。 健康 1. 了解青春期的成長與變化。 2. 認識男女性的第二性徵。	3	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 操作學習 3. 提問回答	體育 1. 教師帶領學生到室內或室外平坦的地面，準備足夠教學用的籃球。 健康 1. 教師準備第二性徵的圖片、影片或簡報，並於課前準備一個青春信箱，作為教學活動的輔助工具。 2. 課前先將學生分組，4~5 人一組，各組準備一張白紙。	【生涯發展教育】	7. 發註冊單 8. 四、五年級游泳教學開始 3. 六年級升學輔導 (綜合課)

四	03/08 03/12	一、傳 接與投 籃、 二、迎 向青春 期	傳接躲避 球、青春 你我他	體育 1. 了解傳接躲避球的動作要領。 2. 做出投擲、傳接與閃躲的躲避球基本動作。 3. 了解在校園或社區裡打球應該注意的安全事項。 4. 在閃躲遊戲中做出投擲與傳接的動作。 5. 在閃躲遊戲中體會時間與空間的掌控能力。 健康 1. 學習以正面積極的態度面對青春期。 2. 了解月經和夢遺的生理意義與個別差異。 3. 學習以正面積極的態度面對青春期。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 操作學習 3. 提問回答	體育 1. 教師帶領學生到室內或室外平坦的地面，準備數量足夠教學用的躲避球。 健康 1. 教師準備紙褲及不同型號的衛生棉，作為活動的輔助工具。	【性別平等 教育】	3/9(二)全 校複合式 防災防汛 教育演練
五	03/15 03/19	一、傳 接與投 籃、 二、迎 向青春 期	傳接躲避 球、青春 你我他	體育 1. 了解傳接躲避球的動作要領。 2. 做出投擲、傳接與閃躲的躲避球基本動作。 3. 了解在校園或社區裡打球應該注意的安全事項。 4. 在閃躲遊戲中做出投擲與傳接的動作。 5. 在閃躲遊戲中體會時間與空間的掌控能力。 健康 1. 知道如何做好月經期間的保健工作。 2. 知道如何保護男性的生殖器官。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 操作學習 3. 提問回答	體育 1. 教師帶領學生到室內或室外平坦的地面，準備數量足夠教學用的躲避球。	【性別平等 教育】	3/10(二) 全校防災 教育演練
六	03/22 03/26	一、傳 接與投 籃、 二、迎 向青春 期	桌球小天 地、關心 與尊重	體育 1. 在遊戲中熟練擊球過網動作。 2. 學習接球擊過網的技巧。 3. 學會發球的規則及方法。 4. 在發球遊戲中學習與同學互動及彼此協助的技巧。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或桌球室。 2. 教師準備球籃數個，並依據學生人		

				健康 1. 澄清觀念，破除性別刻板印象。 2. 建立正確的性別意識。		1. 學生發表 2. 學生自評	數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍（直拍或橫拍皆可）。		
七	03/29 04/02	一、傳 接與投 籃、 二、迎 向青春 期	桌球小天 地、關心 與尊重	體育 1. 在發球遊戲中學習與同學互動及彼此協助的技巧。 2. 認識桌球比賽的規則。 3. 學會桌球運動的動作要領與比賽規則。 4. 培養認真參與學習及喜愛桌球運動的習慣。 健康 1. 懂得分析自己與他人的差異。 2. 學習接納自己，肯定自我的價值。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 學生自評	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或桌球室。 2. 教師準備球籃數個，並依據學生人數準備每人一顆桌球、一枝桌球拍（直拍或橫拍皆可）。 健康 1. 課前將學生分為4~5人一組，請學生課前討論，找一位組員們所崇拜的人，例如：音樂、運動或科技等方面的成功人物，分析他的優點和缺點，以及他如何克服困難，獲得成就。	【性別平等教育】 【人權教育】	3/31(三) 奇裝異服日(家庭教育)暨兒童節慶祝活動
八	04/05 04/09	三、槓鈴平衡樂、 四、天然災害知多少	單槓變化多、天搖地動	體育 1. 了解單槓設備器材，以及可從事的動作要領與練習方法。 2. 學習與單槓有關的身體活動，並做出操作單槓的動作或遊戲。 3. 願意和同伴快樂參與學習活動。 健康 1. 分辨可能產生的地震災害。 2. 知道遇到地震時的緊急應變方法。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 提問回答	體育 1. 教師課前確認單槓設備現場的安全性，注意單槓周圍安全，場地中如有石頭、樹枝等，應於課前清理，並注意單槓設備是否牢固，做好運動安全維護。 2. 教學前，教師準備體操用的安全軟墊布置於單槓下方。	【性別平等教育】	10. 4/4(日) 清明節暨兒童節 11. 4/5(一) 兒童節補假一天 12. 4/6(二) 新年盃美展開始

							健康 1. 師生於課前共同蒐集地震的相關報導。		
九	04/12 04/16	三、槓鈴平衡樂、 四、天然災害知多少	木上平衡行、天搖地動	體育 1. 樂意合作布置可移動的運動設備器材。 2. 學習與跳箱、平衡木有關的身體活動，做出操作跳箱與平衡木的肢體動作。 3. 在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 健康 1. 知道如何做好居家防震措施。 2. 認識居家安全角落，並能指出安全角落的位置。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 提問回答	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心、舞蹈教室或室外草地。 2. 準備體操用的安全軟墊4塊、平衡木2具、呼拉圈2個、軟質球2顆。 健康 1. 教師於課前準備一個完整的緊急避難包，並請學生各自準備家裡的平面圖。	【生涯發展教育】	4/13-15(二-四)第一次定期考查
十	04/19 04/23	三、槓鈴平衡樂、 四、天然災害知多少	一起鈴來瘋、天搖地動	體育 1. 認識扯鈴的典故和種類，並了解本土民俗文化。 2. 熟悉操作扯鈴前的相關準備工作。 3. 了解運鈴的基本動作內容與招式。 4. 學會扯鈴的基本動作以及各種招式的技巧。 5. 培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。 健康 1. 學習準備緊急避難物品。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 4. 提問回答 健康 1. 操作學習 2. 提問回答	體育 1. 教師課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或戶外草地。 2. 師生準備練習用的扯鈴，每人一鈴。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	1. 4/17-23(六-五)復旦附小姊妹校來台交流 2. 4/19-21(一-三)3-6人文體驗與宿營活動(小叮嚀遊樂區)
十一	04/26 04/30	四、天然災害知多少、 五、舞蹈小精靈	颱風來襲、線條之舞	體育 1. 說出各式符號或物品的線條特徵。 2. 學習運用肢體展現直線與曲線的造型。 3. 運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	體育 1. 教師帶領學生到戶外或室內平坦的場地，並準備注音符號、數字字卡或可呈現直線與曲線的圖片作為教學輔	【生涯發展教育】 【環境教育】	4/26、30(二、五)校內資訊競賽

				4. 結合移位動作，運用肢體展現直線與曲線的變化造型。 5. 樂於和他人合作，共同完成創作。 健康 1. 學會評估颱風來臨時可能發生的危險。 2. 知道如何做好防颱工作。		健康 1. 提問回答 2. 學生自評 3. 搜集展示	助，引導學生肢體創作。 健康 1. 師生於課前共同蒐集颱風的相關資料。 2. 教師可利用網路作為教學資源，例如：行政院災害防治委員會防災教育學習網、臺北市防災資訊網。		
十二	05/03 05/07	四、天然災害知多少、 五、舞蹈小精靈	颱風來襲、線條之舞、快樂的跳舞	體育 1. 結合移位動作，運用肢體展現直線與曲線的變化造型。 2. 樂於和他人合作，共同完成創作。 3. 運用想像練習身體各部位的繞圈動作。 4. 學會移位動作的基本步伐與組合變化。 5. 透過遊戲體驗重心轉換的原理，並培養同儕合作間的信任感。 健康 1. 認識選購食物時應注意的事項。 2. 認識食品的正確保存方式。	3	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生自評 3. 搜集展示	體育 1. 教師帶領學生到戶外或室內平坦的場地。 健康 1. 學生於課前蒐集各種食品的外包裝，作為課堂教學使用。	【生涯發展教育】 【家政教育】 【環境教育】	
十三	05/10 05/14	四、天然災害知多少、 五、舞蹈小精靈	颱風來襲、快樂的跳舞	體育 4. 認識七步舞與基本舞步。 5. 學習七步舞的基本舞步，並將動作組合與連貫。 6. 學習七步舞的基本舞步，並將動作配合隊形與舞序。 7. 培養對土風舞的興趣，專心欣賞他人的演出。 健康 1. 了解遭遇颱風時的緊急應變措施。 2. 隨時隨地察覺環境的變化，	3	體育 1. 教師觀察 2. 操作學習 3. 學生自評 健康 1. 提問回答 2. 學生自評	體育 1. 教師準備輕音樂或旋律較有變化的背景音樂或七步舞舞曲。 健康 1. 師生共同於課前蒐集颱風災害及土石流的圖片或影片。	【生涯發展教育】 【環境教育】	5/15(六) 親職日暨 闖關系列 活動(六年級成果展演)(家庭教育)

				以保持對颱風災害的警覺心。		3. 搜集展示			
十四	05/17 05/21	四、天然災害知多少、七、跑跳水中游	颱風來襲、棒棒相接	體育 1. 體驗接力跑的基本觀念。 2. 學會正確的傳接棒動作。 3. 了解接力跑的過程。 4. 熟練正確的傳接棒動作。 健康 1. 分析颱風過後所造成的環境及健康問題。 2. 願意參與社區環保及衛生活動。	3	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生自評 3. 搜集展示	體育 1. 教師準備接力棒 6~8 枝（若接力棒數量不足，亦可以長約 30 公分的棒狀物品代替）、畫線器、石灰與皮尺。	【生涯發展教育】 【環境教育】	5/21(五) 親職教育日補假
十五	05/24 05/28	六、健康耳鼻喉、七、跑跳水中游	耳鼻喉健康診所、棒棒相接	體育 1. 體驗並學會接力跑的傳接過程與技巧。 2. 了解接力跑的基本觀念。 7. 在接力區內完成正確的傳接棒動作。 3. 知道掉棒時，要由掉棒者撿起再進行。 4. 培養參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 健康 1. 了解耳、鼻、喉的功能。 2. 知道促進耳、鼻、喉健康的正確方法。 3. 了解耳、鼻、喉的常見疾病與問題，例如：中耳炎。	3	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 學生自評	體育 1. 教師準備接力棒 6~8 枝（若接力棒數量不足，亦可以長約 30 公分的棒狀物品代替）、畫線器、石灰與皮尺。 健康 1. 教師準備有關中耳炎的剪報或網路資料。	【生涯發展教育】	5/27-28(四-五) 六年級畢業考
十六	05/31 06/04	六、健康耳鼻喉、七、跑跳水中游	耳鼻喉健康診所、耐力小鐵人	體育 1. 了解馬拉松的由來。 2. 學會跑走循環的技巧，作為耐力跑訓練的基礎。 3. 體驗迷你馬拉松的跑步感受。 4. 培養正確的耐力跑技巧與呼	3	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康	健康 1. 教師準備有關過敏、鼻塞、喉嚨發炎的剪報或網路資料。	【生涯發展教育】	1. 畢業週系列活動 2. 6/3-6/4(四-五)畢業宿營活動、畢業生鐵

				吸節奏。 5. 養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動觀念。 健康 1. 了解耳、鼻、喉的常見疾病與問題，例如：中耳炎。		1. 提問回答 2. 學生發表 3. 學生自評			人三項考驗、英語暨一人一運動闖關活動
十七	06/07 06/11	六、健康耳鼻喉、七、跑跳水中游	耳鼻喉健康診所、沙坑小飛人	體育 1. 學會丈量自己的最佳步點。 2. 找出自己的最佳步點。 3. 流暢的做出助跑跳躍跳遠的連貫動作。 4. 培養參與跳遠的興趣，樂於和同伴一起練習。 健康 1. 了解耳、鼻、喉的常見疾病與問題，包含過敏、鼻塞。 2. 學會過敏、鼻塞的處理方法。	3	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 學生自評	健康 1. 教師準備有關喉嚨發炎以及喉嚨卡異物的剪報或網路資料。	【生涯發展教育】	6/8(二)送舊活動
十八	06/14 06/18	六、健康耳鼻喉、七、跑跳水中游	耳鼻喉健康診所、游泳前哨站	體育 1. 了解如何選擇合適的運動產品。 2. 學會以理性、合宜的消費行為購買運動產品。 3. 了解所選擇的體育服務，並知道消費者的權利與義務。 健康 1. 了解耳、鼻、喉的常見疾病與問題，包含喉嚨發炎及喉嚨卡異物。 2. 學會喉嚨發炎及喉嚨卡異物的處理方法。	3	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習	體育 1. 課前請學生蒐集相關運動產品（泳衣、泳帽、泳具）等標示，教師也同步準備大量可用的泳具標示，以備不時之需。 健康 1. 教師準備有關耳、鼻、喉保健方法的剪報、網路資料等。	【生涯發展教育】	1. 6/14(一)端午節彈性放假 2. 6/18(五)畢業典禮(暫定) 3. 6/15-17(二-四)第二次定期考查
十九	06/21 06/25	六、健康耳鼻喉、七、跑跳水中游	耳鼻喉健康診所、游泳前哨站	體育 1. 練習在水中做出漂浮的動作。 2. 快樂參與活動，培養游泳的運動興趣。 健康 1. 了解耳、鼻、喉的常見疾病	3	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回	體育 1. 上課當天請學生準備自己的泳裝泳帽和泳鏡。 健康 1. 教師準備有關耳、鼻、喉保健方	【生涯發展教育】	1. 6/21(一)1-5年級英語闖關活動 2. 6/22(二)1-5年級一人一運動闖關活

				與問題，包含喉嚨發炎及喉嚨卡異物。 2. 學會喉嚨發炎及喉嚨卡異物的處理方法。		答 2. 學生發表 3. 操作學習	法的剪報、網路資料等。		動
二十	06/28 06/30	六、健康耳鼻喉、 七、跑跳水中游	耳鼻喉守護者、游泳前哨站	體育 1. 練習在水中做出漂浮的動作。 2. 學會做出漂浮後站起的動作。 3. 學會扶牆捷泳打水動作。 4. 學會雙人牽手捷泳打水動作。 5. 漂浮前進做出捷泳打水動作。 6. 快樂參與活動，培養游泳的運動興趣。 健康 1. 說出耳、鼻、喉的保健方法。 2. 體認耳、鼻、喉保健的重要性，並將保健方法落實於日常生活。		體育 1. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習	體育 1. 教師準備浮板或材質較輕的球數個。 2. 上課當天請學生準備自己的泳裝泳帽和泳鏡。	【生涯發展教育】	6/30(三) 結業式

桃園市平鎮區新榮國民小學 109 學年度健康與體育學習領域五年級課程計畫

壹、依據：

- 一、教育部 92 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- 二、教育部 97 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校學校願景及學校教育目標。

貳、基本理念：

- 一、以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 二、摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 三、依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 四、「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
- 五、「體育」教材注重循序漸進發展。

參、學校背景分析：

一、師資結構分析：

項目	研究所	師範學校	教學年資	男生	女生
人數	14	12	11 年以上 15 人 6-10 年 1 人 5 年以下 17 人	9	28

二、學生來源分析：本校 92 學年度正式招生，採最小固定學區及全縣彈性學區方式招生。

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	總數
92 學年度班級數	2	2	2	1	1	0	8 班/共 240 人
93 學年度班級數	3	2	2	2	1	1	11 班/共 330 人
94 學年度班級數	3	3	2	2	2	1	13 班/共 379 人
95 學年度班級數	3	3	3	2	2	2	15 班/共 400 人
96 學年度班級數	3	3	3	3	2	2	16 班/共 430 人
97 學年度班級數	3	3	3	3	3	2	17 班/共 460 人
98 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
99 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
100 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 450 人
101 學年度班級數	4	3	3	3	3	3	19 班/共 447 人
102 學年度班級數	3	4	3	3	2	3	18 班/共 460 人
103 學年度班級數	4	4	4	3	3	2	20 班共/482 人
104 學年度班級數	4	4	4	4	3	3	22 班/共 506 人
105 學年度班級數	3	4	4	4	4	3	22 班/共 513 人
106 學年度班級數	3	3	4	4	4	4	22 班/共 507 人
107 學年度班級數	4	3	3	3	3	4	20 班/共 486 人
108 學年度班級數	3	4	3	3	3	3	19 班/共 453 人
109 學年度班級數	2	3	4	3	3	3	18 班/共 421 人

肆、學校願景：前瞻視野、探索學習、從做中學、快樂成長。

伍、課程目標：

1. 培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。
2. 了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。
3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。
4. 認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕成癮物質的危害。
5. 學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。
6. 認識傳染病的預防方法、傳染途徑及其定義。
7. 認識特殊醫療現象與傳統民俗醫療，辨識並選擇合適的醫療院所及醫療專業人員。
8. 選擇就醫管道和健康產品中能表現理性、負責任的消費行為。

陸、實施原則：

- 一、體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。
- 二、特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

柒、課程設計：

一、理念：

學習總目標：

1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。
2. 了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。
3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。
4. 認識並愛惜自我，學習拒絕誘惑。
5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。
6. 認識傳統民俗醫療、辨識並選擇合適的醫療管道，以及認識醫療服務使用者的權利與義務。

二、實施時間與節數：每週 3 節課，共 41 週，上下學期約計 123 節課。

三、教材來源：選用康軒版第 9,10 冊。

四、教學方式：本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式

五、學習評量：

（一）評量目標：

1. 了解學生學習情形，激發學生多元潛能，促進學生適性發展，肯定個別學習成就。
2. 作為教師教學改進及學習輔導之依據。

（二）評量範圍：

分定期評量與平時評量二種，定期評量以每學期二次為限，平時評量之次數由任課教師依教學計畫酌情訂定之。

上學期

1. 期中定期評量：康軒版五年級上學期健康與體育第 1-3 課

2. 期末定期評量：康軒版五年級上學期健康與體育第 4-6 課

下學期

1. 期中定期評量：康軒版五年級下學期健康與體育第 1-3 課

2. 期末定期評量：康軒版五年級下學期健康與體育第 4-6 課

(三) 評量方法：視學生身心發展與個別差異，依語文學習領域內容及活動性質，

選擇下列方式辦理之。

1. 筆試：就學生經由教師依教學目標、教材內容所編定之測驗評量之。

2. 口試：就學生之口頭問答結果評量之。

3. 實作：就學生之實際操作及解決問題等行為評量之。

4. 作業：就學生各種習作評量之。

捌、教學進度表(上學期)：

週次	日期	主題	單元名稱	學習目標	節數	評量方法	教學資源	議題融入	備註
1	08/24 08/28	一、球類運動和游泳	樂樂棒球	1. 學會快速跑壘與踩壘。 2. 了解跑壘及傳接球的基本動作要領。 3. 熟悉內外野傳接球的基本動作要領。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	8/24(一) 開學日、迎新闖關活動 8/25(二) 新生上課
2	08/31 09/04	一、球類運動和游泳	樂樂棒球	1. 熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 2. 了解樂樂棒球的比賽規則 3. 學習辦理樂樂棒球比賽。 4. 樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌，建立良好人際關係。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 教師於課前確認樂樂棒球活動場地，例如：室外平坦草地、綜合球場等；設置相關器材如：畫線器、計分板、打擊座、球棒、球、壘包等。 2. 教師指導學生於課前做好主辦賽事的工作分配。 3. 教師提醒被分配到第一組的學生自製獎狀，於比賽後頒發。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	9/1(二) 全校國語/數學/英文能力檢測

3	09/07 09/11	一、球類運動和游泳	足下乾坤	1. 了解足球運動的由來。 2. 做出足球基本觸球動作。 3. 認真參與動作的練習。 4. 做出足球基本盤球動作。 5. 了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察	1. 教師於課前蒐集足球起源的參考資料。 2. 教師準備與學生相同數量的足球。 3. 教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。 4. 教師依學生人數準備三角錐或其他標的物數個。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	9/8(二)迎新活動 9/9(三)班親會
4	09/14 09/18	一、球類運動和游泳	足下乾坤、穩紮穩打	1. 做出足球的停、踢、傳等基本動作技巧。 2. 快樂參與遊戲，表現合作態度。 3. 熟悉球感，提高控球能力。 4. 了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 5. 做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察	1. 教師於課前確認足球活動場地，例如：草地、平坦地面等。 2. 教師依學生人數準備兩人1顆足球。 3. 教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。 4. 教師準備與學生相同數量的籃球。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	9/15(二)複合式防災、防汛預演
5	09/21 09/25	一、球類運動和游泳	穩紮穩打、捷泳	1. 熟練傳接球的正確動作與要領。 2. 表現團體精神以及同學間互助合作的態度。 3. 能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。 4. 能做出捷泳打水與划手動作。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	1. 教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。 2. 教師準備籃球至少15顆。 3. 教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【海洋教育】 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。	9/21(一)國家防災日 9/25(五)1&4年級學生健康檢查

6	09/28 10/02	一、球類運動和游泳	捷泳	1. 能做出閉氣捷泳打水與划手動作。 2. 能說出並完成正確划手換氣的動作要領。 3. 能運用捷泳動作，在水中前進。 4. 能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	1. 教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 教師依學生人數準備適當數量的浮板。	【海洋教育】 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。	9/28(一)教師節慶祝活動 9/29-30/(二~三)四-六年級校內宿營活動 10/2 中秋節放假一天
7	10/05 10/09	二、安全新生活	事故傷害放大鏡	1. 覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2. 了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3. 尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	3	1. 提問回答 2. 學生發表	1. 師生課前蒐集各種校園內或上下學途中發生「事故傷害」的新聞案例。 2. 教師課前準備有關校園惡作劇的相關報導。	【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	10/9(五)國慶日彈性放假一天
8	10/12 10/16	二、安全新生活	平安去郊遊、家庭休閒活動日	1. 分析遊覽車的事故發生原因。 2. 了解遊覽車安全的重要性。 3. 認識遊覽車的安全相關措施。 4. 規畫適合全家的休閒活動。 5. 知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 6. 了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。	3	1. 操作學習 2. 具體實踐 3. 提問回答	1. 教師可準備一些新聞案例引起動機，以及遊覽車安全的教學影片作為補充資料。 2. 教師準備一些情境，說明搭乘遊覽車時，如果遇到這些危險情境，應如何正確使用車上的安全措施，幫助他人順利脫逃或自救。 3. 教師可準備鄰近地區可騎腳踏車地點的路線圖。 4. 教師準備騎乘腳踏車的安全配備，例如：安全帽、護膝、護肘等。	【家政教育】 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。 【生涯發展教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。	10/13-14(二~三)三年級校外宿營運動會預演 10/16(五)

9	10/19 10/23	三、 田徑跑跳接	跑跳變化多	1. 了解各種跑跳活動的動作要領。 2. 熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。 3. 從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 4. 了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 5. 學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。	3	1. 操作學習 2. 學生發表	1. 教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2. 教師準備馬表、皮尺等器材，以及成績紀錄簿。 3. 教師準備1~2個線梯的場地，「線梯」即在平坦地面上畫出像梯子一樣一格一格的方框。線梯寬約為40公分，總長約5~6公尺，每格線梯為邊長40公分的正方形。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	10/24(六)運動會
10	10/26 10/30	三、 田徑跑跳接	接力大贏家	1. 了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2. 學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 小組討論 4. 學生發表	1. 教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2. 教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒8~10根。	【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	10/26(一)運動會補假(暫訂)
11	11/02 11/06	三、 田徑跑跳接	跳高有妙招	1. 了解跳高的運動方法與技巧。 2. 學會跳高的運動技巧。 3. 遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	教師準備旗竿2枝、繩子或橡皮筋繩2條、軟墊2~4層、哨子和畫線筒。	【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【家政教育】 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	11/3-5(二~四)第一次定期考查

12	11/09 11/13	四、做自己愛自己	獨特的自己	1. 了解成長階段的生理變化。 2. 描述自己的外在特徵，並喜歡自己。 3. 體會成長的變化及其代表的意義。 4. 發揮自己的優點，建立個人的價值。 5. 以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	3	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 具體實踐	1. 教師準備空白紙條和紙筒。 2. 教師準備「天生我才必有用」學習單，課前請學生訪問一位家人和一位同學，說出學生的優點和專長。 3. 教師準備繪本「失落的一角」一書（文・圖：謝爾・希爾弗斯坦，翻譯：鍾文音）進行故事講述。亦可至 Youtube 搜尋「失落的一角」影片或參考資料。 4. 教師準備「我的行動計畫」學習單。	【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期的不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 【家政教育】 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。	11/10(二)六年級性教育宣導講座 11/10 臺灣科學節及科學日
13	11/16 11/20	四、做自己愛自己	珍愛自己	1. 認識成癮物質及其危害。 2. 了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。 3. 運用做決定技巧遠離菸害。 4. 了解酒後駕車的嚴重性。 5. 給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 6. 以具體行動表達對家人的關心。	3	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習	1. 教師準備「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「拒檳標誌」及「紫錐花運動標誌」。 2. 師生共同蒐集成癮物質的相關報導。 3. 教師準備一手菸和二手菸危害的字卡。 4. 師生共同蒐集關於菸的危害相關報導。 5. 師生共同蒐集關於酒後駕車的危害相關報導。	【家政教育】 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
14	11/23 11/27	*親子休閒教育體驗學習黃金週：11/23-11/27(一～五) *前往上海姐妹校教育交流預劃期程：11/21(六)-11/26(四)							

15	11/23 11/27	四、做自己愛自己	珍愛自己	1. 了解嚼檳榔的危害。 2. 以具體行動協助家人戒檳。 3. 辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 4. 了解毒品的危害。 5. 運用做決定技巧遠離毒品。 6. 運用拒絕技巧遠離毒品。 7. 學習自我保護的方法。	3	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習	1. 教師準備「拒檳標誌」。 2. 課前教師可請學生先觀看宣導短片「遺失的微笑」。 3. 課前教師徵求志願者，配合課本第 77 頁及宣導短片「遺失的微笑」，演出【活動八】短劇。 4. 師生共同蒐集關於檳榔與口腔癌的報導。 5. 師生共同蒐集關於檳榔危害的相關報導。 6. 教師準備「紫錐花運動標誌」。 7. 師生共同蒐集關於藥物濫用的相關報導及案例。 8. 教師準備政府機關的反毒宣導影片。	【家政教育】 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
16	12/07 12/11	五、舞蹈和踢毬	熱情啦啦隊	1. 利用回收的鐵鋁罐等資源，製作簡易的啦啦隊手持道具。 2. 說出在空間中移動身體的方法。 3. 做出啦啦隊的舞步動作。 4. 做出平衡的動作。 5. 表現出安全且有創意的動作。 6. 在活動中表現出團結的精神。 7. 配合手持道具做出啦啦隊的動作。	3	1. 操作學習 2. 學生發表	1. 學生蒐集鐵鋁罐、寶特瓶、石頭、沙等廢棄物。 2. 教師於課前確認活動場地為戶外或室內的平坦地面。 3. 教師準備鈴鼓或其他節奏樂器。 4. 教師準備路線圖卡，以及輕快、活潑的教學音樂。 5. 師生共同準備啦啦隊手持道具。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	12/9-11(三~五)六年級畢業旅行

17	12/14 12/18	五、 舞蹈和踢毽	舞動線條的精靈	1. 說出自己對線條的感覺和想法。 2. 在空間中探索各種線條的變化。 3. 和同伴合作，快樂的參與活動。 4. 有自信的運用肢體表現自己的創意。 5. 運用彩帶，探索各種線條的變化。 6. 專心欣賞別人的表演並表達自己的看法。	3	1. 操作學習 2. 學生發表	1. 教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或舞蹈教室。 2. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓，作為開始與結束音樂的指令。 3. 教師準備八開的圖畫紙。 4. 教師準備彩帶或紙巾，作為線條之舞課程的引導。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	第九屆上海結對學生分享。 12/15(二)校名、校歌、校舞、自治市長四合一選舉
18	12/21 12/25	五、 舞蹈和踢毽	以色列歡樂舞	1. 了解歡樂舞的舞蹈背景。 2. 做出歡樂舞的基本舞步。 3. 熟練歡樂舞的動作與隊形。 4. 體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。 5. 專心欣賞別人的表演。	3	1. 學生發表 2. 教師觀察 3. 操作學習	1. 教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或舞蹈教室。 2. 教師課前準備播放器和歡樂舞音樂CD。	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	12/22(二)第十一屆上海結對招生說明
19	12/28 110 年元/01	五、 舞蹈和踢毽	踢毽樂趣多	1. 了解毽子的演變。 2. 學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。 3. 培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。	3	1. 學生發表 2. 操作學習 3. 教師觀察	1. 教師於課前確認活動場地為室內體育中心或室外平坦地面。 2. 教師準備與學生數量相同的毽子。 3. 教師指導學生於課前準備約 A4 大小的厚紙板一片製作「毽板」，作為拍毽子的器材。 4. 教師於課前準備記分板和練習場地，室內或室外平坦地面，場地長 10 公尺、寬 5 公尺，中間禁區約各距中線 1 公尺，繩高約 1 公尺。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	110.1.1(五)元旦放假 新年盃作品 實施計畫

20	01/04 01/08	六、 健康防護罩	當心傳染病	1. 舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。 2. 知道發生傳染病的三大必要條件。 3. 認識肺結核的傳染途徑和預防方法。 4. 了解新型流感的傳染途徑和預防方法。 5. 了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 6. 了解愛滋病的傳染途徑。 7. 培養接納愛滋病患的態度。 8. 了解預防傳染病的方法。 9. 在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。	3	1. 學生發表 2. 具體實踐 3. 提問回答 4. 自我評量	1. 教師準備常見傳染病圖片或教學輔助媒體。 2. 教師蒐集肺結核及新型流感相關資料及教學輔助媒體。 3. 教師蒐集狂犬病和愛滋病的相關資料與教學輔助媒體。 4. 學生分組蒐集愛滋病患的故事並整理成簡報。 5. 教師準備情境籤條。		1/5-7(二~四)第二次定期考查 1/8(五)英語能力期末學習檢測~闖關體驗活動
21	01/11 01/15	六、 健康防護罩	醫療服務觀測站	1. 區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。 2. 辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。 3. 了解全民健保的好處。 4. 認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。 5. 培養珍惜健保資源的態度。	3	1. 學生發表 2. 自我評量	1. 教師蒐集有關不合法醫療行為造成糾紛的案例。 2. 教師蒐集全民健保相關文宣。 3. 學生課前上健保署「兒童健保園地」了解健保相關資訊。	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	1/12(二)一人一運動闖關體驗活動
22	01/18 01/22	六、 健康防護罩	就醫有一套	1. 具備正確就醫的知識和行為。 2. 了解醫療服務使用的注意事項。 3. 認識醫療服務使用者的權利與義務。 4. 檢視自己的醫療服務使用行為。	3	1. 學生發表 2. 實際演練 3. 提問回答 4. 教師觀察	師生共同安排闖關活動各關卡的位置及動線。	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	1/20(三)結業式及表演

玖、教學進度表(下學期)：

週次	日期	主題	單元名稱	學習目標	節數	評量方法	教學資源	議題融入	備註
1	02/15 02/19	一、球類快樂玩	排球你我他	1. 熟悉遊戲的方法與規則。 2. 認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 3. 學會低手發球的動作要領。 4. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	3	1. 教師觀察 2. 操作學習	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆排球。 3. 教師準備畫線筒或粉筆、球網、球柱和記分板。	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	1. 2/18(四)始業式(午餐正常供應) 2. 友善校園 3. 課托開始上課 4. 課後社團開課 5. 本土、多元文化宣導週(2/21世界母語日)
2	02/22 02/26	一、球類快樂玩	卯足全力	1. 做出足球盤球前進的動作。 2. 熟練足球盤球前進的動作技巧。 3. 認真學習並注意安全。 4. 說出行進間傳接球的動作要領。 5. 做出行進間傳接球的動作。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	3	1. 操作學習 2. 提問回答	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆足球。 3. 教師準備哨子、畫線筒或粉筆、三角錐16個。		9. 2/28(日)和平紀念日 10. 優秀寒假作業展-每班五件 3. 新年盃作品收件
3	03/01 03/05	一、球類快樂玩	卯足全力	1. 說出足背前踢的動作要領。 2. 做出足背踢球射門的動作。 3. 做出不同方向的射門動作。 4. 在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。 5. 認識「樂樂足球比賽」及其規則。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 7. 認真學習並注意安全。	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心、籃球場、躲避球場或室外草地。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆足球。 3. 教師準備三角錐4個、畫線筒或粉筆、哨子、計分板。		9. 發註冊單 10. 四、五年級游泳教學開始 3. 六年級升學輔導(綜合課)

4	03/08 03/12	一、球類快樂玩	籃球高手	1. 學會定點投籃的動作要領。 2. 學會跑動投籃的動作要領。 3. 學會跑跨跳的上籃步伐。 4. 說出上籃的動作要領。 5. 正確做出跨兩步上籃的動作。 6. 正確做出帶球上籃的動作。 7. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外籃球場。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆籃球。 3. 教師準備寶特瓶數個、繩索、膠帶。		3/9(二) 全校複合式防災防汛教育演練 3/10(二) 全校防災教育演練
5	03/15 03/19	二、寶貝我的家	溝通的藝術、家庭危機	1. 運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。 2. 了解單親、家庭暴力等家庭問題。 3. 了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。 4. 學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。 5. 面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。 6. 能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。 7. 了解促進家庭關係的方法。 8. 了解化解爭執狀況的方法。	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 實際演練 4. 學生發表	1. 教師事先準備家庭衝突的範例，以便作為溝通練習時的模擬情境。 2. 師生共同蒐集家庭暴力的報導及相關法令。 3. 教師可請學生事先了解協助處理家庭暴力的民間機構或政府團體。 4. 師生共同蒐集離婚及相關法令的報導或資訊。	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【人權教育】 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。	
6	03/22 03/26	三、跑跳擲樂無窮	跑走好體能	1. 學會長距離跑走的方法。 2. 了解長距離跑走應注意的事項。 3. 完成 800 公尺跑走檢測。 4. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	3	1. 教師觀察 2. 操作學習	1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2. 教師可事先提醒學生進行 800 公尺跑走檢測的注意事項，並準備馬表、成績紀錄表等檢測工具。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	
7	03/29 04/02	三、跑跳擲樂無窮	跳遠小飛俠	1. 了解立定跳遠的方法及動作要領。 2. 學會並熟悉跳遠的空中動作。 3. 快樂的參與學習活動。	3	1. 操作學習	1. 教師事先確認教學活動空間的安全性，例如：沙坑應先鬆土，以避免運動傷害的發生。 2. 教師準備跳箱（兩層）、繩索、桿子、球（或目標物）。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	3/31(三) 奇裝異服日(家庭教育)暨 兒童節慶祝活動
8	04/05 04/09	三、跑跳擲樂無窮	跳遠小飛俠	1. 找出自己的慣用起跳腳。 2. 學會丈量急行跳遠的助跑步點。 3. 熟悉急行跳遠的助跑動作與距離。 4. 熟練急行跳遠的動作技巧。 5. 學會判定試跳是否成功。 6. 學會丈量跳遠距離的方法。 7. 快樂的參與學習活動。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道、平坦空地或沙坑。 2. 教師事先確認教學活動空間的安全性，例如：沙坑應先鬆土，以避免運動傷害的發生。 3. 教師準備起跳板、三角錐數個（至少 2 人一個）、粉筆一枝、皮尺、紅白旗。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	13. 4/4(日)清明節暨 兒童節 14. 4/5(一)兒童節補 假一天 15. 4/6(二)新年盂美 展開始

9	04/12 04/16	三、 跑跳擲樂無窮	壘球投擲王	1. 學會投擲的動作要領。 2. 增進投擲的運動技巧。 3. 學會助跑肩上投擲的動作要領。 4. 快樂的參與學習活動。	3	1. 操作學習	1. 課前確認教學活動空間，例如：學校草地或平坦空地。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆壘球。 3. 教師準備三角錐（或標示物）數個、呼拉圈數個、跳高架或球柱、繩索、皮尺。		4/13-15(二-四)第一次定期考查
10	04/19 04/23	三、 跑跳擲樂無窮	跳出變化	1. 了解各種個人變化跳動作。 2. 學會並熟悉個人跳繩的動作要領。 3. 了解雙人跳繩的特性及動作要領。 4. 學會並熟悉雙人跳繩的動作技巧。 5. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	3	1. 操作學習	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一條跳繩。 3. 教師準備粉筆數枝。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	1. 4/17-23(六-五)復旦附小姊妹校來台交流 2. 4/19-21(一-三)3-6 人文體驗與宿營活動(小叮噹遊樂區)
11	04/26 04/30	四、 美麗人生	生長你我他	1. 說出人生各階段的生理及動作發展特徵。 2. 列舉影響生長發育的因素。 3. 以積極的態度面對成長階段的各種變化。	3	1. 學生發表 2. 提問回答 3. 學生自評	1. 教師請學生課前觀察處於不同人生階段的家人，並揣摩其生理特徵與身體活動特色。 2. 教師請學生課前利用教育部體育署體適能網站 (http://www.fitness.org.tw) 中的「體適能常模」，依年齡查詢自己的身高、體重位於哪個百分等級。	【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。	4/26、30(二、五)校內資訊競賽

12	05/03 05/07	四、 美麗人生	飲食小專家	1. 分析影響個人生長發育的因素。 2. 了解家庭各成員的營養需求。 3. 學會正確選擇食物的方法。	3	1. 學生發表 2. 學生自評 3. 操作學習 4. 提問回答	1. 教師事先請學生觀察自己最近一週的飲食情形。 2. 教師事先準備食物的圖片或實物、各式新鮮蔬果。	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	
13	05/10 05/14	四、 美麗人生	飲食小專家	1. 了解處理食物的方法。 2. 列舉食物的健康烹調方式。 3. 認識不同族群或國家的飲食特色。 4. 表現正確且合宜的用餐禮儀。	3	1. 學生發表 2. 學生自評 3. 操作學習 4. 提問回答	1. 教師請學生課前觀察家中處理及烹調食物的方式。 2. 師生共同蒐集不同族群或國家的飲食文化、習俗和禁忌等相關資料。 3. 教師事先準備西餐餐具，並蒐集西餐用餐禮儀的資料。	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	5/15(六) 親職日暨 闖關系列 活動(六 年級成果 展演)(家 庭教育)
14	05/17 05/21	五、 有氣舞活力	拳擊有氣	1. 了解有氧運動的益處。 2. 學會移位動作的基本步伐。 3. 學會移位動作的進階步伐。 4. 熟練將單一動作組合與連貫。 5. 認真學習並注意安全。 6. 學會拳法與踢腿的正確動作。 7. 配合不同的節奏做出動作。 8. 專心欣賞他人的表演。	3	1. 教師觀察 2. 操作學習 3. 學生發表	1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓(作為開始與結束的指令)，並選擇寬敞的活動空間進行演練。	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	5/21(五) 親職教育 日補假

15	05/24 05/28	五、有氧舞活力	荷里皮波舞	1. 認識「荷里皮波舞」的舞蹈背景。 2. 做出「荷里皮波舞」的基本舞步。 3. 熟練「荷里皮波舞」的舞序及與隊形。 4. 和同伴合作，快樂的參與活動。 5. 專心欣賞他人的表演，並學習自我評量。	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 4. 學生發表	1. 課前確認教學活動空間，例如：室外寬敞的空地或室內舞蹈教室。 2. 教師準備音響和「荷里皮波舞」音樂。	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	5/27-28(四-五)六年級畢業考
16	05/31 06/04	六、搶救地球	生病的地球、環境污染面面觀	1. 觀察社區中的環境污染問題。 2. 了解社區中的環境污染對居民健康與生活造成的影響。 3. 了解環境污染對大自然所造成的傷害。 4. 運用資訊解決環境污染的問題。 5. 察覺並了解水污染的問題。 6. 分析水污染對環境與健康的影響。 7. 學習規畫解決水污染的行動。 8. 舉例改善水污染的方法。 9. 實行節省水資源的行動。	3	1. 教師觀察 2. 學生發表 3. 實際演練	1. 教師事先蒐集環境污染的實例。 2. 教師請學生課前觀察自己所居住社區的環境問題，並蒐集有關環境污染問題的資料。 3. 教師請學生課前詢問家人過去與現在的社區環境差異，以利課堂討論。 4. 教師事先準備乾淨與受污染河川的照片或圖片。 5. 師生共同蒐集有關水污染的報導或資料。	【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。 4-2-1 能操作基本科學技能與運用網路資訊蒐集環境資料。 4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。 4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。 5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	1. 畢業週系列活動 2. 6/3-6/4(四-五)畢業宿營活動、畢業生鐵人三項考驗、英語暨一人一運動闖關活動

17	06/07 06/11	六、搶救地球	環境汙染面面觀	1. 察覺並了解噪音汙染的問題。 2. 分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。 3. 舉例改善噪音汙染的方法。 4. 察覺並了解空氣汙染的問題。 5. 分析空氣汙染對健康與環境的影響。 6. 舉例改善空氣汙染的方法。 7. 運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。 8. 願意參與社區的環保活動。	3	1. 學生鑑賞 2. 提問回答 3. 學生發表 4. 操作學習 5. 實際演練	1. 教師事先錄製各種聲音，包括噪音與非噪音，例如：摩托車、排氣管的聲音、鞭炮聲、鳥叫聲、樂曲等。 2. 教師事先準備空氣汙染的照片或圖片。 3. 師生共同蒐集有關空氣汙染的報導或資料。 4. 師生課前共同蒐集個人與社區環保行動的報導或資料。	【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。 4-2-1 能操作基本科學技能與運用網路資訊蒐集環境資料。 4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。 4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。 5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	6/8(二) 送舊活動
18	06/14 06/18	七、老化與健康	關懷老年人	1. 了解老年期的飲食保健方法。 2. 運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。 3. 以具體行動表達對老年人的關愛。 4. 學習照顧年邁的長輩。 5. 正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。	3	1. 學生發表 2. 提問回答	1. 教師請學生課前觀察或詢問自己的爺爺、奶奶，或是其他年齡差不多的長輩，了解他們目前的健康狀況，並思考他們的飲食狀況是否符合老年期的營養需求。 2. 教師請學生課前分組討論短劇「如何關懷老年人」的表演內容。	【家政教育】 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	1. 6/14(一)端午節彈性放假 2. 6/18(五)畢業典禮(暫定) 3. 6/15-17(二-四)第二次定期考查

19	06/21 06/25	七、 老化與健康	健康檢查	1. 體會「早期發現，早期治療」的重要性。 2. 定期接受健康檢查。 3. 正向面對健康問題，並尋求改善的方法。 4. 說出致癌的可能原因。 5. 願意養成健康的生活型態，以減少癌症的發生機會。	3	1. 學生發表 2. 討論學習 3. 學生自評	1. 教師事先準備健康檢查的相關資訊。 2. 教師請學生課前詢問家長「曾經做過的健康檢查項目、檢查的結果、接受檢查對健康的幫助」。 3. 教師請學生課前蒐集癌症相關資料和國人十大死因。	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	1. 6/21(一)1-5 年級英語闖關活動 2. 6/22(二)1-5 年級一人一運動闖關活動
20	06/28 06/30	七、 老化與健康	排球你我他	1. 熟悉遊戲的方法與規則。 2. 認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 3. 學會低手發球的動作要領。 4. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	3	1. 教師觀察 2. 操作學習	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆排球。 3. 教師準備畫線筒或粉筆、球網、球柱和記分板。	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	6/30(三)結業式

桃園市平鎮區新榮國民小學 109 學年度健康與體育學習領域六年級課程計畫

壹、依據：

- 一、教育部 92 年國民中校學九年一貫課程綱要。
- 二、教育部 97 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- 三、教育部 103 年國民中小學十二年國民基本教育課程綱要。
- 四、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 五、本校學校願景及學校教育目標。

貳、基本理念

- 一、以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
- 二、摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
- 三、依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
- 四、「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。

參、學校背景分析

一、師資結構分析：

項目	研究所	師範學校	教學年資	男生	女生
人數	14	12	11 年以上 15 人 6-10 年 1 人 5 年以下 17 人	9	28

二、學生來源分析：本校 92 學年度正式招生，採最小固定學區及全縣彈性學區方式招生。

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	總數
92 學年度班級數	2	2	2	1	1	0	8 班/共 240 人
93 學年度班級數	3	2	2	2	1	1	11 班/共 330 人
94 學年度班級數	3	3	2	2	2	1	13 班/共 379 人
95 學年度班級數	3	3	3	2	2	2	15 班/共 400 人
96 學年度班級數	3	3	3	3	2	2	16 班/共 430 人
97 學年度班級數	3	3	3	3	3	2	17 班/共 460 人
98 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
99 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 490 人
100 學年度班級數	3	3	3	3	3	3	18 班/共 450 人
101 學年度班級數	4	3	3	3	3	3	19 班/共 447 人
102 學年度班級數	3	4	3	3	2	3	18 班/共 460 人
103 學年度班級數	4	4	4	3	3	2	20 班共/482 人
104 學年度班級數	4	4	4	4	3	3	22 班/共 506 人
105 學年度班級數	3	4	4	4	4	3	22 班/共 513 人
106 學年度班級數	3	3	4	4	4	4	22 班/共 507 人
107 學年度班級數	4	3	3	3	3	4	20 班/共 486 人

108 學年度班級數	3	4	3	3	3	3	19 班/共 453 人
109 學年度班級數	2	3	4	3	3	3	18 班/共 421 人

肆、學校願景：前瞻視野、探索學習、從做中學、快樂成長。

伍、課程目標：

上學期：

1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。
2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。
3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。
4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。
5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。

下學期

1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。
2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。
3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。
4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。
5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。
6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。

陸、實施原則：

一、教材選編原則：

- (一)以日常生活題材為中心，重視學生先備知識與生活經驗
- (二)教材之選配應考量學生身心成長及動作發展的個別差異，依其能力、興趣、經驗與需求，選擇適當的教材，由淺入深，由簡而繁，設計有系統而循序漸進的教學
- (三)教材編選宜秉持課程統整之精神，結合學生生活經驗，可採大單元教學、融合不同主題軸的教學設計。
- (四)教材內容宜適當反應當前社會關注的議題，並適時提醒學生注意生活周遭的問題
- (五)能力指標的補充說明僅供編選教材之參考，可依學校條件、學生需求自行發展或增刪。

二、運用原則：

- (一)學校為提昇學生健康，可配合綜合活動及學校自主之時間，進行各項健康教學活動，如：晨間檢查、視力保健、口腔衛生、午餐營養教育、B 型肝炎防治、菸害教育、藥物濫用教育、環保教育、防火、防震、防颱等活動；並設立健康中心，以利實施健康服務，及配合健康教學之進行。
- (二)學校為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應儘量利用綜合活動、學校自主時間及課外時間安排體能及其他休閒活動，並鼓勵學生參與運動競賽、表演與欣賞等活動。
- (三)學校應指定專人定期檢修健康與體育設備，教師應於教學前檢視設備之安全性，預防意外事件之發生。
- (四)善用協同與循環教學，達成領域學習目標。
- (五)評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。
- (六)特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

柒、課程設計：

一、理念：引導學生建立正確價值觀、重視個別差異，讓學生都能發展自我、養成生活上所必須的習慣和技能、發展各種互動能力，以培養出「健康」、「快樂」、「進取」、「創新」全人發展的二十一世紀優質學生。

二、實施時間與節數：每週 3 節課，共 40 週，上下學期約計 120 節課。

三、教材來源：選用康軒版教科書第 11、12 冊。

四、教學方式：

(一)依老師教學的需要，全學年做一次完整的溝通，並彈性調整教學單元之順序來實施教學。

(二)由導師進行健體教學，視課程需要彈性實施循環及協同教學。

(三)依學生之個別差異及不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，採用多元化的教學原則，奠定參與運動之基礎。

(四)體育教學活動宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

五、學習評量：

(一)評量目標：以達成分段能力指標為原則，並考量十大基本能力的達成情形。

(二)評量範圍：健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能、運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。

(三)評量方法：採用實作、口語、作業、學習單、參與度、平時表現、平時觀察、自我評量、學生互評、家長評量…等方式做多元評量，並兼重形成性和總結性評鑑。教師宜視教學現場的需要，選擇適切的評量方式，亦考量因課程需要，學生在其他多元評量之表現。

捌、教學進度表（上學期）

週次	日期	主題	單元名稱	學習目標	節數	評量方法	教學資源	議題融入	備註
一	08/24 08/28	一、球類全能王	來打羽球	1. 了解羽球運動的起源。 2. 學會正確的羽球握拍動作。 3. 熟練正手擊球的動作技巧。 4. 熟練反手擊球的動作技巧。 5. 認真學習並注意安全。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	8/24(一)開學日、迎新闖關活動 8/25(二)新生上課 9/1(二)全校國語/數學/英文能力檢測
二	08/31 09/04	一、球類全能王	來打羽球	1. 了解羽球各部位名稱。 2. 學習執羽球的方法。 3. 學會正確的羽球發球動作。 4. 做出正手發高遠球的動作。 5. 做出正手發短低球的動作。 6. 自由運用不同的羽球發球技	3	1. 操作學習	1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮	

				巧。 7. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。 8. 認真學習並注意安全。			3. 師生於課前共同布置「羽球過關」的活動場地，並設計闖關卡。	演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	
三	09/07 09/11	一、球類全能王	排球高手	1. 了解排球高手傳接球的動作要領。 2. 做出排球高手傳接球的動作。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	3	1. 提問 回答 2. 操作 學習 3. 教師 觀察	1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面、可供練習的牆面。。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆排球。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	9/8(二) 迎新活動 9/9(三) 班親會
四	09/14 09/18	一、球類全能王	排球高手	1. 做出排球高手傳接球的動作。 2. 熟悉排球隔網活動的空間感。 3. 綜合運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。 4. 了解排球肩上發球的動作要領。 5. 做出排球肩上發球的動作。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	3	1. 操作 學習 2. 提問 回答	1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面、排球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆排球。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	9/15(二)複合式 防災、 防汛預 演
五	09/21 09/25	一、球類全能王	快打旋風	1. 做出運球快攻上籃的動作。 2. 熟練跑動傳接的動作要領。 3. 做出傳球快攻上籃的動作。 4. 做出墊步上籃的動作。 5. 學會墊步上籃假動作。 6. 了解歐洲步的動作要領。 7. 綜合運用各式上籃技巧。 8. 做出急停跳投的動作。 9. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	3	1. 操作 學習 2. 教師 觀察	1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外籃球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆籃球、障礙物 3 個。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	9. 9/21(一)國 家防 災日 10. 9/25 (五)1 &4 年 級學 生健 康檢 查
六	09/28 10/02	二、人際加油	人際交流	1. 了解家庭對於人際發展的重要性。 2. 與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。 3. 了解關心與尊重對人際關係的影響。	3	1. 實作 學習 2. 具體 實踐 3. 學生 發表	1. 教師依據學生人數準備每人 2 張紙卡。 2. 教師準備海報紙 2 張，以便製作「親情樹」和「友情樹」。 3. 教師事先徵求演出	【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	9. 9/28(一)教 師節 慶祝

				4. 與人相處時，避免產生刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況。 5. 願意與同學和睦相處，培養良好的互動。 6. 學習增進人際互動的技巧。 7. 分辨不同行為對人際關係的影響。 8. 自我檢視影響人際關係的因素。		4. 提問 回答 5. 學生 自評	【活動三】情境劇的學生。 4. 教師依據學生人數準備每人一張紅燈牌和綠燈牌。	【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。	活動 10. 9/29 - 30/(二~ 三)四 -六年 級校 內宿 營活 動 3.10/2 中秋節 放假一 天
七	10/05 10/09	二、人際加油站	拒絕的藝術、化解衝突	1. 了解拒絕的原則。 2. 掌握自我肯定的神情與態度，適當的拒絕他人。 3. 接受衝突過程中所帶來的情緒。 4. 學會化解衝突的原則。 5. 勇於面對並適時化解衝突。	3	1. 操作 學習 2. 教師 觀察 3. 學生 發表 4. 提問 回答 5. 具體 實踐		【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	10/9(五) 國慶 日彈性 放假一 天
八	10/12 10/16	三、舞躍大地樂悠游	原住民舞蹈之美	1. 了解原住民舞蹈的特色。 2. 學會不同的基本步法。 3. 做出敲擊竹節節奏的動作。 4. 做出竹節舞的基本舞步。 5. 能配合節奏完成動作。 6. 接納並尊重原住民文化，快樂的參與學習活動。	3	1. 操作 學習 2. 學生 發表	1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2. 教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	1. 10/13 -14(二 ~三)三 年級校 外宿營 2. 運動 會預演 10/16(五)
九	10/19 10/23	三、舞躍大地樂悠游	原住民舞蹈之美	1. 熟練竹節舞的舞序與隊形。 2. 做出竹節舞的基本舞步。 3. 能配合節奏完成動作。 4. 能將動作組合並連貫。 5. 和同伴合作，快樂的參與活動。	3	1. 操作 學習 2. 教師 觀察	1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2. 教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。 3. 教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹節。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的	10/24(六)運動 會

								興0趣、能力。	
十	10/26 10/30	三、 舞躍大地 樂悠游	原住民 舞蹈之美	1. 熟練竹篩舞的舞序與隊形。 2. 做出勇士舞的基本舞步。 3. 熟練勇士舞的舞序與隊形。 4. 能配合節奏完成動作。 5. 能將動作組合並連貫。 6. 和同伴合作，快樂的參與活動。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察	1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2. 教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹篩。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	10/26(一)運動會補假(暫訂)
十一	11/02 11/06	三、 舞躍大地 樂悠游	蛙泳	1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。 2. 做出蛙泳夾腿的動作。 3. 認真學習並注意安全。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。 3. 教師依據學生人數準備每人一個浮板。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【海洋教育】 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。	11/3-5(二~四)第一次定期考查
十二	11/09 11/13	三、 舞躍大地 樂悠游	蛙泳	1. 說出蛙泳划水的動作要領。 2. 做出蛙泳划水的動作。 3. 說出蛙泳換氣的動作要領。 4. 學會完整的蛙泳動作，並能在水中前進。 5. 認真學習並注意安全。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】	5. 11/10(二)六年級性教育宣導講座

							1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【海洋教育】 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。	2.11/10 臺灣科學節及科學日
十三	11/16 11/20	四、聰明消費學問多	消費停看聽	1. 學會辨讀商品標示。 2. 了解選購運動鞋的注意事項。 3. 選購標示清楚且完整的食品。 4. 養成察看食品標示的習慣。 5. 說出食品保存應注意的要點。 6. 了解安全用藥的做法。 7. 認識藥品標示。 8. 養成查看藥品標示的習慣。 9. 培養理性、負責任的消費態度。	3	1. 提問 回答 2. 學生發表	1. 師生課前蒐集衣服、鞋子等商品的標籤、食品包裝袋或罐裝食品的空罐。 2. 學生課前觀察超商或量販店中各類食品保存的方式。 3. 師生準備包裝上標示PIC/SGMP 認證標章的藥品空盒。	【人權教育】 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。
十四	11/23 11/27	*親子休閒教育體驗學習黃金週：11/23-11/27(一～五) *前往上海姐妹校教育交流預劃期程：11/21(六)-11/26(四)						行政歷程檔案整理/班級事務處理
十五	11/30 12/04	四、聰明消費學問多	消費停看聽	1. 認識常見的商品標章。 2. 培養理性、負責任的消費態度。	3	1. 學生發表 2. 具體實踐	【人權教育】 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。	5. 12/1(二)自治市長政見發

								【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	表。 2. 12/2(三)校內語文競賽
十六	12/07 12/11	四、聰明消費學問多	消費高手	1. 學會正確的消費步驟。 2. 落實消費者三不運動。 3. 培養理性、負責任的消費態度。 4. 了解消費者的基本權利。 5. 說出發生消費糾紛時的處理方法。 6. 做到消費者應盡的義務。	3	1. 操作演練 2. 學生自評 3. 學生發表	1. 師生共同蒐集消費糾紛的申訴案例及相關資料，亦可到各消費者保護團體所設置的網站查詢。	【人權教育】 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	12/9-11(三～五)六年級畢業旅行
十七	12/14 12/18	五、跑接好功夫	短距離快跑、大隊接力	1. 做出線梯移動跑的動作。 2. 透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。 3. 完成 100 公尺短跑比賽。 4. 了解田徑比賽中裁判的工作。 5. 認真學習並注意安全。 6. 培養運動家精神。 7. 認識前伸數。 8. 了解搶跑道的規範。 9. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答	1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。 2. 教師準備粉筆數枝或畫線筒、呼拉圈 3 個、馬表、哨子及成績登錄簿。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	5. 第九屆上海結對學生分享。 2. 12/15(二)校名、校歌、校舞、自治市長四合一選舉
十八	12/21 12/25	五、跑接好功夫	大隊接力、練武強體魄	1. 能完成大隊接力賽跑，並遵守競賽規則。 2. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 3. 認識國術的起源。 4. 了解國術不同的拳種與門派。	3	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 提問回答	1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。 2. 教師準備接力棒 2 枝、哨子、馬表、皮尺、粉筆或畫線筒。 3. 教師可事先蒐集國術	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的	12/22(二)第十一屆上海結對招生說

				5. 學會立定抱拳、握拳、出掌等基本動作。 6. 做出拳掌變化的不同動作。 7. 學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。 8. 了解弓馬互換的訣竅。			不同門派與拳種的圖片或影片，以輔助教學。	角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	明
十九	12/28 110 年 元/01	五、跑接好功夫	練武強體魄	1. 熟練國術操的動作要領。 2. 學會國術操雙人對練的動作。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	3	1. 操作學習	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	【性別平等教育】 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	5. 110.1.1(五)元旦放假 2. 新年盃作品實施計畫
二十	01/04 01/08	六、非常男女大不同	哪裡不一樣？	1. 說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。 2. 實踐生殖器官的清潔及保健方法。	3	1. 提問回答 2. 學生自評		【性別平等教育】 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。	5. 1/5-7(二~四)第二次定期考查 2. 1/8(五)英語能力期末學習檢測~闖關體驗活動
二十一	01/11 01/15	六、非常男女大不同	拒絕騷擾與侵害	1. 能拒絕性騷擾。 2. 了解性侵害的定義。 3. 能提高警覺，預防遭受性侵害。 4. 了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。 5. 培養危機處理的能力。	3	1. 學生發表 2. 學生自評 3. 實作演練	1. 師生蒐集性侵害的相關新聞報導。	【性別平等教育】 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 【人權教育】 1-2-4 舉例說明生活上違反	1/12(二)一人一運動闖關體驗活動

								人權的事件，並討論發生的原因。 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。	
二十二	01/18 01/22	六、非常男女大不同	性別平等與自我肯定	1. 覺察對於不同性別的刻板印象。 2. 了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 3. 探索並了解自我。 4. 肯定自己的價值。 5. 了解職業無性別之分。 6. 發展自己的興趣與才能，不受性別刻板印象所局限。	3	1. 學生自評 2. 學生發表	1. 教師可利用網路作為教學資源，例如：教育部國民及學前教育署性別平等教育資訊網 (http://gender.cps.hcc.edu.tw)，以引起學生的學習動機。 2. 教師事先準備色紙、針線、鈕扣、布、球、籃子和呼拉圈等。 3. 教師事先準備數學題目、成語題目各數題。 4. 請學生在課前至少訪問四位家人或同學，了解他們對自己的看法和建議。 5. 師生共同蒐集有關職業方面的性別角色資料。 6. 教師請學生於課前訪問兩位家人或親友，請教他們在選擇職業時如何評估？性別因素對於現在所從事的工作有沒有影響？	【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【家政教育】 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。	1/20(三))結業式及表演

玖、教學進度表（下學期）

週	日期	主題	單元	學習目標	節數	評量	教學資源	議題	備註
---	----	----	----	------	----	----	------	----	----

次			名稱			方法		融入	
一	02/15 02/19	一、好球開打	攻守兼備	1. 掌握籃球比賽時防守的動作要領。 2. 以側滑步移動並做出正確防守動作技巧。 3. 正確做出籃球轉身過人的動作。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	1. 教師準備 6 顆籃球。 2. 教師於課前確認活動場地，例如：籃球場或平坦地面。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	1. 2/18(四) 始業式(午餐正常供應) 2. 友善校園 3. 課托開始上課 4. 課後社團開課 5. 本土、多元文化宣導週(2/21 世界母語日)
二	02/22 02/26	一、好球開打、	攻守兼備	1. 運用學習過之運球前進、運球過人及上籃的動作技巧完成進攻。 2. 運用側滑步進行籃球防守。 3. 分辨防守時敵我之優勢，採取適當策略。 4. 了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。 5. 透過競賽培養團隊默契與運動精神。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	1. 教師準備 6 顆籃球。 2. 教師於課前確認活動場地，例如：籃球場或平坦地面。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	11. 2/28(日) 和平紀念日 12. 優秀寒假作業展-每班五件 3. 新年盃作品收件
三	03/01 03/05	一、好球開打	誰「羽」爭鋒	1. 做出羽球前進墊步、前進交叉步的動作。 2. 做出羽球後退墊步、後退交叉步的動作。 3. 做出羽球左右墊步、左右交叉步的動作。 4. 運用羽球墊步、交叉步的動作在場上移位並成功擊球。 5. 運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	1. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 2. 教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【環境教育】 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。	11. 發註冊單 12. 四、五年級游泳教學開始 3. 六年級升學輔導(綜合課)

四	03/08 03/12	一、好球開打	誰「羽」爭鋒、攻其不備	1. 運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。 2. 了解影響運動參與的因素。 3. 認識社區運動休閒資源，並選擇參與。 4. 了解排球扣球的基本動作要領。 5. 做出排球扣球的基本動作技巧。	3	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 具體實踐	1. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 2. 教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。 3. 教師準備校園附近的社區地圖。 4. 教師依據學生人數準備每人一顆排球（或兩人一顆）、椅子一張。 5. 教師於課前確認活動場地，例如：排球場和可供練習的牆面。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【環境教育】 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。	3/9(二)全校複合式防災防汛教育演練
五	03/15 03/19	一、好球開打	攻其不備、運動安全知多少	1. 配合排球扣球動作，以高手、低手傳接球回擊。 2. 與隊友共同練習排球的團隊合作技巧。 3. 配合拋傳球做出排球扣球動作。 4. 認識排球的比賽規則及場地規格。 5. 認識瘀血的處理方法。 6. 說出影響運動參與的可能因素。 7. 了解常見運動傷害的種類。 8. 知道預防運動傷害的方法。	3	1. 操作學習 2. 提問回答 3. 學生發表	1. 教師準備與學生相同數量的排球（或至少兩人1顆球）。 2. 教師於課前確認排球的活動場地。 3. 教師準備情境籤條。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	3/10(二)全校防災教育演練
六	03/22 03/26	二、健康醫點通	守護醫療資源、就醫即時通	1. 了解分級醫療和轉診制度的用意。 2. 學會避免醫療資源的浪費。 3. 了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。 4. 了解部分負擔的用意。 5. 學會正確的就醫行為。 6. 檢視及反省自己的就醫行為。 7. 願意珍惜並善用有限的醫療資源。 8. 分辨西醫的科別與主治的症狀。 9. 了解就醫的義務及其做法。 10. 遵守就醫的義務。 11. 學會良好的醫病溝通技巧。	3	1. 學生發表 2. 提問回答	1. 教師準備各級醫院的相關資料。 2. 師生共同蒐集部分負擔的相關資料。 3. 教師事先觀看中央健康保險署網站之數位學習教材（中央健康保險署/e化圖書館/數位教材/關於健保你可以知道得更多）。 4. 教師請學生事先記錄自己和家人先前生病的症狀以及當時看診的科別。 5. 教師蒐集常見的科別症狀對照表。	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【人權教育】 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。	
七	03/29 04/02	二、健康醫點通	用藥保安康	1. 了解藥品的分類。 2. 學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。 3. 分辨用藥行為的正確性。 4. 運用問題解決技巧改善用藥行為的問題。 5. 了解錯誤用藥的迷思。	3	1. 實際操作 2. 自我評量 3. 具體實踐 4. 學生發表	1. 教師準備成藥、指示藥和處方藥的實品或圖片。 2. 師生事先蒐集誤用藥品的相關報導。 3. 教師準備「廢棄藥品處理六步驟」的演練道具，例如：過期藥品、泡	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	3/31(三)奇裝異服日(家庭教育)暨兒童節慶祝活動

				6. 了解正確用藥的原則。 7. 檢視及反省個人實際用藥的情況。 8. 培養正確用藥的能力。 9. 學會正確用藥的技巧。			過的茶葉等。 4. 教師準備【活動五】的演練情境籤條。		
八	04/05 04/09	三、鍛鍊好體能	鐵人三項和耐力跑	1. 知道「鐵人三項運動」的起源、比賽項目。 2. 了解「鐵人三項運動」的賽程及比賽概況。 3. 了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。 4. 培養運動興趣並積極參與運動比賽。	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察	1. 本節課部分授課方式配合資訊教育，教師可於課前準備鐵人三項運動的相關資料。 2. 教師依據學生人數準備每人一張「鐵人三項運動項目」圈選單。		16. 4/4(日)清明節暨兒童節 17. 4/5(一)兒童節補假一天 18. 4/6(二)新年盃美展開始
九	04/12 04/16	三、鍛鍊好體能	異程接力、練武好身手	1. 了解異程接力運動的特性。 2. 學會並熟悉異程接力的設計與安排，進而完成賽程。 3. 知道常見的國術兵器及其特色。 4. 熟練國術的踹腿動作。 5. 熟練國術的二起腳動作。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	1. 教師準備接力棒、碼表、皮尺、畫線器等器材，以及成績紀錄簿。 2. 師生於課前蒐集各種國術常見兵器的相關圖片與資料。 3. 教師準備目標物(例如：沙包靶或學生自製紙磚)，讓學生練習踢擊的動作。	【生涯教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	4/13-15(二-四)第一次定期考查
十	04/19 04/23	三、鍛鍊好體能	練武好身手	1. 將國術操組合成動作流暢的小套拳。 2. 培養同儕間對練的合作默契。 3. 熟練簡易防身的動作要領。 4. 檢視自己各項國術動作要領的熟練度。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	1. 師生共同準備「功夫銅人陣」的相關道具，例如：目標物、闖關卡等。	【生涯教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	1. 4/17-23(六-五)復旦附小姊妹校來台交流 2. 4/19-21(一-三)3-6 人文體驗與宿營活動(小叮嚀遊樂區)
十一	04/26 04/30	四、青春進行曲	友誼的橋梁、網路停看聽、網	1. 了解社會文化對性觀念認知的影響。 2. 了解在團體中與異性相處的合宜做法。 3. 增進結交異性朋友的意願。 4. 了解網路交友的危險性。	3	1. 學生發表 2. 自我評量 3. 提問回答	1. 教師準備「音樂傳物」活動用的物品一件，例如：體積大且不具危險性的布偶。 2. 音樂 CD 及播放器。	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。	4/26、30(二、五)校內資訊競賽

				5. 學習對網路交友進行批判性思考。 6. 學習對網路色情資訊進行批判性思考。 7. 知道獲得正確性知識的適當管道。		4. 實際操作	3. 請學生於課前分組蒐集網路交友的實例，並針對案例評論。 4. 師生共同蒐集能提供正確性資訊的機構、網站、參考書籍。	3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。	
十二	05/03 05/07	四、青春進行曲	網路沉迷知多少	1. 了解網路沉迷對健康的影響。 2. 配合網路沉迷量表評估個人上網行為。 3. 了解戒除網路沉迷的策略。 4. 建立正常使用網路的習慣。	3	1. 學生發表 2. 自我評量 3. 實際操作	1. 教師蒐集數則網路沉迷的案例（可上教育部中小學網路「焦點新聞」 http://eteacher.edu.tw/News.aspx 搜尋）。 2. 根據網路沉迷的評估結果將學生分組，讓每組至少有一位危險級或預警級的網路使用者。	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。	
十三	05/10 05/14	五、舞動青春	斯洛伐克拍手舞	1. 了解斯洛伐克拍手舞的特色。 2. 正確做出拍手、踏跳步等舞步。 3. 將基本舞步組合成連貫動作。 4. 配合音樂的旋律跳完全舞。	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 4. 學生發表	1. 師生於課前蒐集有關斯洛伐克拍手舞的背景資料。 2. 教學 CD、音樂播放設備。 3. 教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。 3. 教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	5/15(六) 親職日暨 闖關系列 活動(六年 級成果展 演)(家庭 教育)
十四	05/17 05/21	五、舞動青春	方塊舞	1. 了解方塊舞的含義。 2. 了解方塊舞的舞序。	3	1. 學生發表 2. 操作學習 3. 教師觀察	1. 教學 CD、播放設備。 2. 教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。 3. 教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。 4. 師生於課前蒐集有關方塊舞的背景資料。	【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。	5/21(五) 親職教育 日補假
十五	05/24 05/28	五、舞動青春	方塊舞	1. 順暢的交換舞伴。 2. 將基本舞步組合成連貫動作。 3. 配合音樂的旋律跳完全舞。 4. 表現跳土風舞應有的禮節。	3	1. 學生發表 2. 操作學習 3. 教師觀察	1. 教學 CD、播放設備。 2. 教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。 3. 教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。 4. 師生於課前蒐集有關方塊舞的背景資料。	【性別平等教育】 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。	5/27- 28(四-五) 六年級畢業考
十六	05/31 06/04	六、食在安心	餐飲衛生、食安守門員	1. 了解外出用餐須考量食品安全、餐飲衛生。 2. 依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇。 3. 了解食品安全問題的重要性。	3	1. 提問回答 2. 具體實踐	1. 師生於課前蒐集外出用餐注意事項的參考資料。 2. 教師準備餐廳內部的照片，例如：廚房、調理人員、食物等。	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。	1. 畢業週系列活動 2. 6/3-6/4(四-

[illegible]

